# أسهل الطرق الى المحادة والنجاح



# أستهل الطرق إلى السعادة والنجاح

منشاوی حایوخاتم



جميع حقوق الطبع محقوظة للمركز العربى للنشر بالاسكندرية وعروف أكوال

> عغلان وإشراف فنى إيشاب التوكس

> > ۵ إخراج فنی منبی سلب

الموزعون بالملكة العربية السعودية ميكتهة دار الشعب ت: ۲۱۱۲۰۷ الرياض الشباب هم ذخيرة المستقبل ، وعتاد الأمة ، وطلائع زحفها نحو المجد والرفعة والتقدم وهم رجال المستقبل ، شباب اليوم يمثلون الخامات التى تصنع منها كفايات الوطن ومتطلباته التى هو في مسيس الحاجة إليها . إن الأمة التى تبنى المصانع وتنشئ المنشآت لسد حاجاتها وبناء مستقبلها لاتستغنى أن تبنى فيما تبنى ، وتنشئ فيما تننىء ، شبابا وثابا فتيا ، متكاملا سويا قوى الجسم والعقل والروح ، بل إن تصنيع النفوس ، وتنشئة الرجال ألزم وأوجب ، وأشق وأصعب ، وهى حرفة الأنبياء والمسلين ورسالة العباقرة والحكماء والمصلحين ، والشغل الشاغل للهداة والمرين والعلمة .

of the

الشباب مرحلة في العمر ، ينبني عليها العمر كله ، ومن شب على شئ شاب عليه ، والانطباعات الأولى التي ينطبع عليها الشباب في مستهل حياته تكون ذات أثر فعال في مستقبل حياته ، إن خيراً فخير ، وإن شراً فشر . الشباب فترة من العمر يكون الانسان فيها أكثر تجاوياً ، وأسهل طراعية ، وأسرع قبولاً لما يدعى إليه ، لأنه يكون كالصحيفة البيضاء التي لم يخط فيها شئ ، كالعجينة اللينة القابلة لأن تشكل منها أجمل الأشكال أو أقبحها ، كالغصون اللدنة الرطبة القابلة للتقويم والتعديل والاعتدال ، لأنها لم تتخشب بعد .

الشياب في كل أمة هم بسمة حاضرها وإشراقة الأمل في مستقبلها ، هم عمادها وسنادها : هم شباب اليوم ورجال الغد ؛ على أكتافهم وبسواعدهم يقوم بنيانها الشامخ وينهض عزها . ولايكن لأمة أن تنهض أو يقوم لها كيان إلا بسواعد شبابها القوية

وعمى اكتافهم الفتيه ولقد صدو من فال

" أرنى شباب أمة أنبثك بمستقبلها " . ومعمى هذا يوصوح أنه كيمما يكون الشباب في أمة من الأم يكون حاضرها ، ويكون مستقبلها ،

منشاوي جابر غائم

#### القصل الأول

#### الصداقة

#### كيف تكسب الاصدقاء وتحتفظ بهم ؟.

ليس هناك ثمة قواعد وقوانين ثابتة تصلح لتدعيم القدرة على كسب الأصدقاء عند الجميع . فينبغى للمرء أن تكون لديه الرغبة فى ذلك والاستعداد للعمل على تحقيقه ، وإلا فلن يتسنى له أبدأ تعلم المهارات اللازمة ، مثله فى ذلك مثل من بريد أن يتعلم العزف على الكمان ولكنه لا يشعر بالرغبة فى التمرن عليه . على أنه إذا توافرت لدى المرء رغبه صادقة فى كسب الأصدقاء فقد تساعده الاقتراحات التالبة على بلوغ هدفه وهذه الاقتراحات هى :

- ١ أحسن استقبال الناس وحيهم من قلبك .
- ٢ ادرس المشاعر المتبادلة بينك وبين معارفك الجدد : هل هم يرتاحون إليك أم
   هم ينتهزون أول فرصة للاتصراف عنك إلى غيرك ؟
- ٣ تعلم حسن الإصغاء ، فإذا اضطررت إلى تغيير موصوع الحديث فلتتوخ اللباقة
   في ذلك.
  - ٤ تعمد أن يعرف الناس أبلو تجيرمهم وتعتبد في أهميتهم .
  - مراً روح المرح عندك وذلك بالتدرب على رؤية الجوائب الفكهة في المواقف الجادة ، وعلى تقبل النكبة التي تقال عنك بروح طيبة .
    - ٢ تجنب إبداء الملاحظات القاسية حتى ولو في مناقشة حادة.

- ٧ احتفظ بالأسرار لنفسك ، فأحفظ الناس للسر هو من حفظ سر تفسه .
  - ٨ عبر عن صادق احترامك لعادات الآخرين وتقاليذهم .
- ٩ كن لِمّاً مع من يلتمسون العون منك ، شاركهم مشاعرهم وأبد استعدادك لفهم ظرفهم وتقديرها .
- ١٠ كن سخياً في تقايرك وثنائك على ما يحققه الآخرون من طبب التفكير والانتاج.
- ١١ تذكر مايحيد الآخرون وعالا يحبونه ، واذكر بنوع خاص تلك المناسبات التي بهتمون بإحيائها .
- ١٢ حاول أن تكتشف في غيرك تلك السمات التي تميزه عن بقيه الناس ، وعبر عن تقديرك لها ، وشجعه على تشبيتها وحسن استغلالها .
- ١٣ ادرس الرسائل التي يمكن اتخاذها لمساعدة زائريك على الشعور بالرضا والارتباح في بيتك .. تعلم فن الضيافة وتدرب عليه .
  - ١٤ لاتمانع في أن تتبح للآخرين فرص الاستمتاع باسداء الخدمات إليك .

\*\*\*

#### ما هي أخطار الصداقة ؟!!

احذر عدوك مرة واحذر صديقك ألف مرة فلرعا انقلب الصديق فكان أعلم بالمضرة

نعم فلقد صدق هذا الشاعر فيما قال لأن الصداقة ليست كلها وباستمرار خيراً لايأتيه الباطل من بين تديمة ولا عن خلفه . إنها سيف ذو حدين ، فإذا ماأحسن استخدام الصداقة والسير على أسسها الصحيحة ، عندئذ تكون نعمة عظيمة تأتى يأحسن الثمار . أما إذا أسئ استخدام الصداقة ، فإنها عندئذ تصير نكبة على الصديقين معاً .

وأول تلك المخاطر التى تحيق بالصداقة والتى يمكن أن تتأتى عنها إذا ماأسئ استخدامها هر اندماج الصديقين الواحد منهما فى الآخر وذوبان شخصية كل منهما فى الآخرى . ومعنى هذا الذوبان ققدان القوام الذاتى للشخصية وفقدانها لاستقلالها الشخصى . ويترتب على هذا الذوبان فقدان القدرة على النقد وازدياد القابلية لتقبل الإيحاء ، وازدياد القابلية للتقليد اللاشعورى . والواقع أن الشخصية بركونها إلى الكسل العقلى ومسايرة الصديق ، إنا تصاب فى نهاية المطاف بالعجز عن نقد المواقف المتباينة ، وتصاب بالتالى بالاستعداد الدائم للاتصياء والتبعية .

وثانى هذه المخاطر أند إذا كان أحد الصديقين ذا طموح منخفض ومتصفأ برذائل خلقية معينة ، فأغلب الظن أن الصديق الآخر سوف يهبط إلى مستواه النفسى والخلقي. وثمة خطر ثالث يحيق بالصداقة هو خطر تضييع الوقت . فواقع الأمر أن كثيراً من الصداقات تتصف بضياع الوقت الطويل في غير ماجدوى . فلقد نجد الصديق يقضى الساعات تلو الساعات في أحاديث فارغة ينصب أغلبها على تناول تصرفات الآخرين بالنقد اللاذع أو البحرية . وقد تجد أصدقاء آخرين يضيعون وقتهم في لمب الطاولة أو " الكوتشينة " على المقاهى أو في بيوتهم . ومثل هذه الصداقة إنا تالى بكل شر على المشتركين فيها . إنها صداقة الضائمين الخاسرين .

والخطر الثالث ولعله هو الأشد خطورة ألا وهو العداء المستخفى فى ثوب الصداقة، وهذا النوع خطير جداً لأن العدو فى هذه الحالة يستطيع أن يدلف إلى أسرار عدوه ويكشف الثقاب عنها، ويستطيع أن يقوض قلاعد من الداخل، ويستطيع بالطرق السلمية الهادئة والمتدرجة يبطء أن يحقق أهدافه الوخيمة المخربة التي تنتهى بالصديق

إلى الهزية المنكوة .

والراقع أن الصداقة حتى تلك الصداقة النظيفة إنما تتضمن كثيراً من المسئوليات والواجبات التي يلتزم الصديق بأدائها . فالصداقة ليست وقتاً لذيذاً يقضى في الضحك والتسلية وقطع الوقت ، إنها فوق ذلك وأهم من ذلك واجبات ومسئوليات يجب على الصديق الوفاء بها والنهوض بأعبائها وإلا فإنه يكون عاجزاً عن القيام بعقد صداقة سليمة تأثمة على أسس متينة .

\*\*\*

ما هى الصفات التى يرفضها الشباب فى أصدقائهم؟ وما هى الصفات الصحيحة للصديق المثالي؟

الصداقة علاقة إنسانية لا يكن الاستغناء عنها في أي زمان ومكان لأنها تشبع الكثير من احتياجات الانسان النفسية وقده بالعاطفة المتبادلة والأمان والسعادة والراحة النفسية والشعور بالجماعة .

ولكن العامل الذي ينبغى تذكره جيدا هو أن كل إنسان لابد وأن يكون به عيب فلا يوجد حتى اليوم الانسان المثالى الخالى من العيوب لذلك فلابد للصديق أن يتعامل مع صديقه من خلال الصفات الحسنه والجوانب الطبيبة فيه وبحاول أن ينميها على قدر الامكان وعليه أن يتجنب التواحى السيئة فيه وبحاول أن يتخلص منها على قدر الامكان أيضا سواء تم ذلك بطريق مباشر .

وهذا ينطبق على من تتغلب النواحى الطيبة فيهم على النواحى السيئة ، ولكن هناك من وصل بهم فساد الخلق وسوء الطوية الى درجة كبيرة وفى هذه الحالة يكون تجنيهم خيرا من محاولة استمالتهم بالصداقة .

وعموما فإنه يجب التأتى في إصدار الأحكام على الناس ومراعاة الدقة

قى هذا الامر كذلك يجب على الصديق ألا يحمل صديقه فوق امكاناته وقدراته مع مراعاة الطروب من كافة جوانبها حتى لا يصدم فى صديقه بينما هو برى اضف إلى ذلك أن الصداقة تنجح أكثر كلما تقارب المستوى الفكرى والثقافي والعلمي بين الأصدقاء.

والشريعة الغراء تحث الشاب على أن يتخير أصدقاء من ذوى الدين والحلق القويم ونقصد بذلك الانسان الذي يفعلُ ما أمر الله به ويترك ما نهى الله عنه فالله تعالى أمر بالتقوي والاحسان والصدق فى القول والاخلاص وأداء الامانات والعطف والرحمة والعفو عند المقدرة وعدم الخيانة وصيائه العرض واحترام حرمة البيوت والعون عند الحاجة.

واذا نظرنا إلى جميع هذه الصفات التى أمر الله عباده أن يتصفوا بها لوجدتاها نفس الصفات الاساسية المطلوب وانده في الصديق وبالتالى يجب تجنب مصادقة الخائن أو هاتك العرض أو الانانى أو الطالم أو المنافق أو الكاذب أو الزانى أو شارب الخمر وهؤلاء يسعون في الأرض فسادا .

فإذا عملنا بهذا الهدى الإلهى لأصبح اختيارا سليما مينيا على أسس ناجحة ، وذلك لأن الصديق يتأثر بصديقه ويؤثر فيه فالشخص التقى يقود صديقه الى التقى والشخص الفاسد يقود صديقه الى الفساد ، وصدق الرسول الكريم حين قال " المرء على دين خليله فلينظر أيكم من يخالل "

وأخيرا أود أن أقرل إنه على الصديق أن يتخلص من عيوبه البسيطة ويتخذ من الحديث التبوى الشريف " انصر أخاك ظالما أو مظلوما قبل يا رسول الله أنصره مظلوما فكيف أنصره ظالما ؟ قال تكفه عن ظلمه ذاك تصوك أياه "

#### لاذا تحسى إلى البعض فيسىء إليك؟

من أقرب النقائض في الطبيعة البشرية ماجا، في الحديث النبوى الشريف " اتن شر من أصنت إليه ". وقد كان المفهوم والمعقول أن تأسر بإحسانك الناس ، فيحفظوا لله هذه اليد ، حفظ للجميل ، وإقراراً بالمعروف ، ولكن العكس هو الصحيح ، إذ يتكر معظم الناس لصاحب الجميل ، وينقلون عليه ، ويفتكون به ، كما يقولون في الأمثال " يعض الهد اللي اقدت له " أو " آخر خدمة اللئيم علقة " . وهو الذي عناه الشاعر بقوله :

إذا أنت أكرمت الكريم ملكته . وإن أنت أكرمت اللثيم قردا ١

قهذا الذي يعود بالشر على من أحسن إليه ويعض يد من ساعده هو لئيم الطباع . ولكن ماالعلة النفسانية التي جعلت اللئيم لئيماً ، وكيف اضطرب تكوين طبعه حتى أصبح على هذه الحال أ يردى في تديم الزمان أن مهندساً اسمه سنمار ، دعاه النعمان ابن المنذر ، فبنى له قصراً لم يشهد التاريخ له مثيلاً ، ثم إن الملك دعا سنمار إلى الصعود قوق القصر ، وبينما هو يطل من فوق السور دفعه قوقع على الأرض ومات شر ميتة ، حتى لقد ذهب مثلاً بقال بين الناس ، فقيل " جزاء سنمار " لمن يلقى الشر على المعروف.

وذهبوا فى أسباب تلك القتلة الشنيعة أسباباً كثيرة ، فقال بعضهم إن سنمار حكنى للملك أنه ابتنى القصر بطريقة خاصة ، وجعل فيه حجراً إذا نزع انهار البناء كله ، وأبى أن يدل الملك على ذلك الحجر ، واحتفظ به سراً ، فما كان من الملك إلا أن تتله حتى لايهدم القصر يوماً من الأيام فيامن جانبه .

والأقرب إلى المقول مازعمه الرواة من أن الملك خشى أن يلتحق سنمار بخدمة غيره من الملوك فيبدع له بناء يفوق القصو الذى سبق أن شيده ، وتنعدم بذلك الميزة التى ينفرد بها على غيره ، فبادر بقتله من أجل ذلك ، وهنا عجد السر الحقيقي في الشر الذي يجازي يه صاحب الإصان و تعنى در حب السيطرة . فإذا شئنا أن تلتس علم الشر الذي يرتكيه المرء ضد من أحسن إليه ، ستقوله إنك لاتحسن إلا لصاحب حاجة ، وصاحب الحاجة شعيف أو ذليل ، فقد يكن فقيراً إلى المال فتعطيه ماياكل به أو يرضى به حاجته الضرورية ، فلما تتقشع عنه سحابة الفقير ، ويتصبلح أمره ريصبح على عداد الأغنياء ، يستنكف أن يمرف عنه ماكان عليه هن سابق اللاقي و وأكثر الناس علماً بحاله هو ذلك الذي مد يله إليه حن كان محتاجاً ، ويستطيع أن يكشف أمره ويعلن خبره الصحيح . وعندئذ تجرح كرامة هلا الفنى وتنحف منزلته أبام معارفه الذين يعملون ماضيه ، ذلك الذي من مصلحته أن يختفى من الوجود ، ذلك الشخص الذي يجملون ماضيه ، ذلك الشخص الذي أحسن إليه وأنقذه من محنته ، فيصيبه منه ماأصاب سنمار . ولذلك يجب أن ننظر إلى المسألة من جانب المحسن أيضاً ، فلعله بإحسانه يشهر بصاحب الحاجة ويوغر صدره.

وجملة القول أن الشر الذي يرتكبه من تلقى الإحسان ، قد يندفع إليه بسبب الطريقة التي اتبعها المحسن . ومن الأقاصيص التي تروى وهي إلى الفكاهات أقرب ، أن شخصاً أقرض صديقاً حلاء جديداً يليسه ، ثم سار معه في الطريق يقول له : اصعد على السلم ولا تحك يقدمك الأرض ، حاذر أن يتسخ الحذاء ، وهكذا قلا غرابة أن يضيق صدر الصديق وأن ينتهز الفرصة للائتقام ، لأنه لا يرضي بالمذلة .

\*\*\*

#### ان قول الجق لم يدع لى صديقا . . مامدى صحة هذه العبارة؟

تلك كلمة حكيم من وكما ، العرب ، كانوا يحكمونه في مشاكلهم ، ويرجعون إليه في أمورهم ، إذا التبست واحتاجت إلى قلب مشرق بنور الحكمة ، وعقل مدرك .

-- 11 -

وانتهت بدنجاربه ، وقد شارف على التسعين أو جاوزها ، إلى تلك الكلمة ، أفتسرى في هذا العشرين ؟!

والجواب على ذلك هو بلا شك .. بنعم ، وسوا ، كان ذلك في الماضى أم في الحاضر أو في المستقبل ، ولعلك تتسامل ماهو السر في ذلك ؟ السر في ذلك هو شع النفوس، فالنفوس إذا نازعت شكت ، وإن خالفت جفت ، وإن اصطلمت خنست . " ومن يوقد شع نفسه فأولتك هم المفلحون " وفي هذه الحال يثقل الحق ، ويحف الباطل ، وإن كانت نتيجة الحق خيراً ونتيجة الباطل شراً ، كما قال على بن أبي طالب كرم الله وجهه "الحق ثبياً مرئ ، والباطل خفيف وبئ " أي أن الحق ، وإن كان ثقيلاً ، قان نتيجته تستمرتها التقوس الطبية ، والباطل ، وإن كان خفيفاً ، فتتيجته تتأثم منها التقوس ونفسد بها الجماعة .

فالناطق بالمن يستنقل قرله ذور الأهواء، وتشح النفوس فلا تقبله، وقد قال الله سبخانه ونعالى عليه وسلم، فيشق عليهم حكمه إن خالف هواهم، ويذعنون إلى النبي صلى الله تعالى عليه وسلم، فيشق عليهم حكمه إن خالف هواهم، ويذعنون له إن وافقه، قال بتعالت كلماته " وَإِذَا دُعُواْ إِلَى اللهِ وَلَا يَعُولُوا مِنْ يَكُن مُّمُ المُدَنَّ إِلَى اللهِ وَلَا يَكُن مُّمُ المُدَنَّ إِلَى اللهِ وَلَا يَكُن مُّمُ المُدَنَّ إِلَى اللهِ وَلَا يَكُن مُّمُ المُدَنِّ إِلَى اللهِ وَلَا يَكُن مُّمُ المُدَنَّ إِلَيْ اللهُ عَلَيْهِم وَرُسُولُهُ بِنَ إِلَى اللهُ عَلَيْهِم وَمُرْسُ أَمْ الرَّالُولُ أَلْهُ مِنْ اللهُ عَلَيْهِم وَمُرْسُ أَمْ اللهُ وَيَلْ اللهُ عَلَيْهِم اللهُ عَلَيْهِم وَمُرْسُولُهُ بِنَلُ أَوْلَائِكَ هُمُ الْمُقَالِمُونَ ﴿ وَاللهُ اللهُ عَلَيْهِم اللهُ اللهُ اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرُسُولُهُ وَلَى اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُّ اللهُ وَرَبُولُولُ اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُولُهُ وَلَا اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُولُهُ اللهُ وَرَبُولُ اللهُ وَرَبُولُ اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُولُهُ وَاللهُ وَاللهُ وَاللّهُ وَلَا اللهُ عَلَاللهُ وَلَا اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُولُهُ وَلَا اللهُ عَلَيْهِم اللهُ وَرَبُولُولُ اللهُ وَلَا اللهُ عَلَيْهِ وَاللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَرَبُولُهُ وَاللّهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَيْلُولُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلِلْهُ وَلَا اللهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلِلْهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلِلْهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلَا اللهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلَا اللهُ وَلِلْهُ وَلَا اللهُ وَلِلْهُ وَلِلْهُ اللهُ وَلَا اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِلْهُ وَلِلْهُ وَلِمُ وَلِمُ اللهُ وَلِمُ وَلِلْهُ اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِمُ اللهُ وَلِهُ اللهُ اللهُ وَلِمُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ الل

ولقد يحفظ التناريخ كُلمتين لحاكمين أحدهما إمام ، والآخر ملك ، وقرق مابين الكلمتين هو قرق بحاجين إمام عادل وملك من ملوك الأرض . يروى التناريخ أن رجلاً قال لمر بن الحظاب " اتن الله " فقال بعض الجالسين : إذا لم نسمعها " تلك كلمة الإمام الذي لم ير تاريخ الإنسانية أعدل منه بعد النبيين .

أما الكلمة الثانية ، فهى لعبد الملك بن مروان ، فقد قال " من قال لى اتن الله قطعت عنقه " . والفرق بين الكلمتين هو الفرق بين حكم العدالة في بسموها القدسي ، ويين حكم الأثرة وحب الذات في انهوائه الأرضى ، ولذلك ثبت هذا حكمه بأمثال المجاج الثقفى ، أما عمر فكان حكمه ثابتاً بحكم القرآن والعدل الذي قال رضى الله عنه فيه " الرجوع إلى الحق خير من التمادى في الباطل "

وإذا كانت كلمة الحق في ذاتها صعبة الاحتمال تحتاج إلى قوة نفسية إذا كانت مخالفة ، وليست موافقة ولم تكن في عبارة عاطفة ، فإن الصداقة قد تزيدها صعوبة ، فتشق الإحساس شقا ، ويتألم الصديق من صديقه إذا جابهه بعيب فيه ، أو خطأ في قول أو فعل قإنه إذا لم يكن ذا وعي وقدرة وإدراك ، وكانت المحبة وثيقة ، ولم يعلم أن خير الأصدقا ، من يهدى إلى صديقه عيوب نفسه ، ولم يدهن معه في قول ليخفي عنه عيوبه ، فالصديق مرآة صديقه ، وقد تأل أحد القدماء كلمة فحواها الآتي " أخ لك كلما لقيك ذكرك بعيب فيك ، خير من أخ كلما لقيك وضع في كفك وينارا".

وقى بعض الأحوال يظن بعض الأصدقاء أن تنبيه الصديق جرح وقطع للمودة . وأنه كان يجب أن ينارى ويوارى ، ولايصارح أو يجايه . ويظن أن المصارحة تهجم والمكاشفة تجهم ولاشك أن هذا الفهم لذاك الأمر هو خطأ لاجدال عليه ولاريب قيه

وإذا كان الصديق من درى المناصب ، أو عن لهم فى الأمور العامة ولاية ويتبرمون بالنقدولوكان عِقاً فإن الصديق يصعب عليه أن يؤدى واجبه فى قول الحق ، فإذا قال له مايتبغى سرا أهبله ، وإذا قال له علناً ظن أنه انضم إلى خصومه ، ونزع ولاية الصداقة ، وولاء المحبة ، واعتقد أنه خصم له ، وليس ولياً ، وحينئذ تذهب الصداقة ضباعاً ، إذ يكرن الصديق بإن أمرين لاثالث لهما . اما أن يُدهِنَ له في القول ، كما يدعن ، ويذلك يكون قد شارك في إثم بالنسبة للصديق ، اذ تركه يَشْمَه في غيه من غير إرشاد، وإما أن يقول له مايراه حقاً ، وفيه السداد ، والوصول إلى الفاية من أقرب طريق مستقيم ، فإن كان صديقاً يعرف معنى الصداقة ، فإنه سيختار الثاني مع مافيه من قَتَاد ، ويترك الأول مع مافيه من عافية .

وإذا اختار الثانى ، ولم يكن صاحبه من الذين يستمعون إلى الحق ، وكثير ماهم ، و فإن الصاقة متضيع ، ولكن ولا «للحق يبقى ، وتدياً قال بغض الفلاسفة وهو أرسطو عن أستاذه أفلاطون إن أفلاطون صديقى واطق ضعيقى ، ولكن صداقتى للحق أعظم ، ورجع مغالقته نى الحق على صداقته ،

#### \*\*\*

#### ما هي لإربيس السليمة التي ينبغي أن تقوم عليها الصداقة ؟

4) - ينبنى أن تقوم الصداقة على الإحساس بالود المتبادل . ولاشك أن من أهم هوا المتبادل المديق . فالهدية بغض هوا فل المتبادل الود وزيادته تقديم الهدايا في المناسبات إلى الصديق . فالهدية بغض النظر عن قيمتها المادية تشعر الصديق بأن صديقه يفكر قيه ويرعى مشاعره . وتتمثل الهدايا بين الأصدقاء في العادة في الكماليات لاقي الصروريات . ولكن إذا شعر الصديق أن صديقه بحاجة إلى بعض الصروريات فأرلى به أن يقدمها إليه طالما آنه يشق في أن صديقه سوف لا يحس بشرة من الفضاضة أو الحرج في ذلك .

٢٠ يتبغى أن يكون الصديق على استعداد للتضحية من أجل صديقه على أن التضعية للصديق يتبغى أن تكون بتبصر . افترض أنك تسير مع صديقك في الطريق ، فنشب خلاف بيتصوين أجد المارة لسبب ما وكان صديقك مخطئاً على طول الحط ، وأمثاد القاض بين صديقكي رخصمه حتى وصل إلى حد التشابك بالأبدى . فهل عليك

في هذا الموقف أن تعرَّض نفسك للخطر وتنضم إلى صديقك وتضربا الخصم ؟

الرأى السديد في مثل هذا الموقف هو أنه لا يجب أن تقدم التضعية حتى ولو أدى ذلك إلى فسخ الصداقة. ذلك أن الحق يتبغي أن يتبع وأن يأخذ الأولوية على الصداقة وقد صدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حين قال " أنصر أخاك ظائماً أو مظلوماً"، قالوا: يارسول الله ننصره مظلوماً فكيف ننصره ظائماً. قال ( صلعم ): أن عند عن ظلمه ، أو كما قال .

٣ - يجب أن يكون الصديق متجاوباً من الناحية الفكرية مع صديقه وأن يستمع إلى مشكلاته . وذلك بأن يفسح الوقت للإنصات لشكلات صديقه ، وأن يتجاوب معه ويشجعه على التعبير عن خلجاته .

2 - يجب على الصديق أن يشجع صديقه وأن يرفع من معنوياته .

٥ - ويجب على الصديق أن ينقد صديقه ، والنقد يختلف عن التوبيخ . ذلك أن النقد يتصف بإبراز المحاسن والعيوب في الشئ موضوع النقد . وبالنسبة لصديقك عليك بتبيان مأأحسن فيه وماقصر ، وذلك بطريقة مهذبة وغير جارحة وياحيذا لو قدمت له بعض الحلول فإن ذلك سيكون أفضل من إبراز العيوب فقط .

 بجب على الصديق أن يراعى شعور الصديق في المراقف المختلفة . فيجب أن يفرح الصديق الأفراح ضديقه ، كما يجب أن يحزن الأحزائه .

٧ - ويجب أن يحرص الصديق على وقت صديقة وعلى مصالحه . والواقع أن كثيراً من الأصدقاء لايراعون هذا القانون مع أصدقائهم ، بل يعمدون بطريق مباشر أو غير مباشر ، ويطريقة غير مقصودة إلى إضاعة وقت أصدقائهم . فالصداقة في نظر هؤلاء لاتعدو أن تكون نوعاً من التسلية وقضاء الوقت بغض النظر عن أى اعتبار مصلحى .

٨ - ينبغى على الصديق أن يقيم علاقة طيبة مع أهل الصديق وأصدقائه الآخرين

ولكن هذا لايعنى بالصرورة أن يصبح صديقاً لهؤلاء الناس ، بل يجب عليه فقط أن يحسن معاملتهم وإبداء الاحترام للكبار منهم .

 ٩ - ينبغى ألا ينقل الصديق هايقال ضد صديقه له ، لأن في ذلك النقل إشعالا لنار المخاصمات بن صديقه وغيره .

.

#### ما هى العقبات التي تعترض طريق الصداقة؟

١ - الاسراف في التحدث عن مشكلاتنا وشوننا الخاصة.

٢ - تكوار التخلف عن الحضور في المواعيد أو الحضور متأخرين.

٣ - التشدق عا غلك أو عا. تحققه من نجاح

٤ - خاولة جذب انتباه الآخرين بكثرة الجدل حول المسائل السياسية والدينية

ه أ- الاتحاء باللائمة على الآخرين في أمور نحمل تحن تبعاتها .

٦ - السخرية من أخطاء الآخرين بينما تعرف أتهم يبذلون قصاري جهدهم .

٧ - إبداء الملاحظات البينة الخطأ عن الآخرين . لوماً كانت أم إطراء

٨ - دس أتوقنا فيما لابعتينا

٩ - تكرأر رفض الإسهام في نشاط الجماعة أو إبداء التبرم بهدا النشاط



# الفصل الثاني

#### الوظيفة

#### ما هي وسائل البحث عن عمل؟<sup>`</sup>

إن من أهم وسائل البحث عن عبل هى اقتراحات الأصدقاء والأقارب فهى آراء ناجمة عن خبرة ومما لاشك فيه أنها ستكون ذات أثر فعال فى موضوع بحثك عن عمل. ففى حالة الأقارب مثلاً ستجد أن بعض أقاربك لهم تأثير ونفوذ لدى أصحاب الأعمال مما ييسر لك فرصة للحصول على وظيفة ، ولكن لاتدع التفاؤل يسير بك شوطاً بعيداً فى هذه الناحية باعتبار أن تفوذ ذوى قرباك المرموقين لدى أصحاب الأعمال يكفى لتعيينك فى الوظيفة ، فلابد أن تكون قبل كل شئ صاخاً لهذا العمل ولديك من الاستعداد ما يكفى لمراجهة مطالب الوظيفة ومقتضياتها من جميم النواحى.

وثق أن استخدام تقود الأصدقاء والأقارب عمل مشروع لدى أصحاب الأعمال على شرط ألا تسئ استغلال هذا النفود .. قابحث فى ثنايا نفسك أولاً واخبر امكانياتك وطابقها بمواصفات العمل ومطالبه فإذا مااقتنعت أن الفرصة مواتيه دون حرج لقريبك أو لصديقك أو لصاحب العمل ، فلابأس من استخدام الأصدقاء والأقارب كوسيلة لتقديمك لصاحب العمل .

وأما الرسيلة الثانية فهى أن تنزل بنفسك إلى كل مكان للبحث عن الوظائف المثالية ، ولاشك أنك ستمر بمرجلة عصيبة عندما تبدأ تجوالك لتبحث بنفسك عن عمل قلن يخلو الأمر من السير لمساقات طويلة في بعض الأعيان والانتظار الممل بقاعات الانتظار في المكاتب والإدارات ، والتنقل بوسائل المواصلات المختلفة . . ولكن لامغر

من ذلك مادمت تبحث عن عمل ولن يضيرك ذلك مادمت تسعى لكسب العيش.

والرسيلة الثالثة هي قراءة الصحف اليومية ويعض المَجلات ، قهناك العديد من الوظائف الشاغية التي يعلن عنها كل يوم ، وعندما تجد إحدى الوظائف تتوافق مع مؤهلاتك وقدواتك ومبولك ، فلا تتردد حينئذ في الاتصال بالمعلنين وتسمى لمقابلتهم في أول فرصة تتيسر لك ، سواء كان هذا الاتصال تلفونياً أم كتابياً أم شخصياً .

والوسيلة الأغيرة هي كتابة طلبات للالتحاق ببعض الوظائف . والفرض الأساسي من هذه الخطابات هو تحديد موعد للمتابلة الشخصية مع صاحب العمل ، وترفر هله الخطابات كثيراً من الجهد وخاصة في أثناء حملتاك التي تقوم بها للتفتيش عن وظائف خالبة ، وغالباً ماتكون هذه المراسلات هي الوسيلة الوحيدة للحصول على موعد لمقابلة أحد أصحاب الأعمال الذين لا يجدون متسعاً من الوقت لمقابلة كل من يطرق بابهم دون الارتباط بوعد سابق .

\*\*\*

. كيف تبحث عن وظيفة؟

١ - كن عملياً:

فى البداية عليك أن ترسم لنفسك صورة واضحة عن الوظيفة التى تريدها ، كن عمليا وضع فى الاعتبار مؤهلاتك وخبراتك السابقة - إن وجدت - وصفاتك الشخصية ونوع الوظائف المتاحة لك فى الوقت الحاضر ، ابتعد عن الرومانسية وكن مرنا تذكر أن هذه الوظيفة مجرد بداية باب يفتح لك الطريق أما الوظائف الأرقى والمراتب الأعلى فلا يمكن الوصول إلى القمة , بقفزة واحدة ، وإغا عليك أن تصعد السلم درجة درجة .

ي الإحرام قلواتك المراسي

حاول أن ترفع مستوى مؤهلاتك ، لا تتوقف عن التقدم ، أتقن ما لديك

من لغات ، وتعلم لغات جديدة إن أمكن ، ادرس ما هو جديد ، تعرف مثلا على الحاسب الألى أو تدرب على فنون الدعاية والبيع وقيادة السيارات إن هذا لن يكلفك كثيرا ، لكنه سيترك اثرا طيبا فى شخصيتك و سيفتح أمامك مجالاأوسع للاختيار

#### ٣- البحث عن وظيفة:

والآن كيف تبحث عن الوظيفة ؟ داوم على قراءة الصحف والمجلات وضاعف من اتصالاتك الشخصية ، قخير وسيلة للتقدم إلى وظيفة مناسبة هى اتصالاتك الواسعة المؤثرة كون دائما علاقات جديدة ، واترك باستمرار أنطباعا عاما يكفاءتك وذلك عن طريق اتباعك الجدية في كل ما تفعل .

عندما تقرأ الاعلانات فى الصحف تأكد من أنك تحتاج بالفعل الى الوظيفة المعلن عنها قبل التقدم إليها لا تهتم بإرسال طلبات التحاق إلى وظائف لا توافق احتياجاتك ، ان التطلع الى وظيفة غير مناسبة يعتبر مضيعة للوقت لاحظ ان المهارات الخاصة المطلوبة كالاختزال أو قيادة السيارات تعتبر جزء من الوظيفة ، فاذا لم يكن لديك تلك المهارات المعلن عنها فلا تتقدم لتلك الوظيفة .

#### ٤- كون فكرة عن العمل وطبيعته:

اذا عثرت على اعلان الوظفة الموجودة أو توصلت اليها بالاتصال الشخصى فيمكنك أن تكون صورة واضحة أرلا عن طبيعة الوظيفة مسئولياتها ، متطلباتها ، الجرات أو المؤهلات المطلوبة والقدرات الشخصية يمكنك أيضا أن تلم ينشاط الشركة وأوجه النشاط التي قارسها ومدى ما تتمتع به من سمعة طيبة .

#### ٥ - استفهم هاتفياً:

إذا تضمن الاعلان عن الوظيفة رقم الهاتف فلا تتردد في الاتصال بالشركة هاتفيا لتتعرف اكثر على طبيعة العمل والمرتب ومواعيد العمل وما الى ذلك عا يهمك ، وفى حالة ما إذا وجدت العمل فى أثناء تجوالك فى الشوارع فحاول أن تعرف كل شىء من الشركة والموظف الذى ستقابله وأكتب مباشرة لهم لاحظ أن طلبك هو بمثابة أول انطباع تأخذه الشركة عنك إنه جواز المرور الى المقابلة الشخصية ، لذلك يجب أن يتم فى دقة كاملة ويكتب بوضوع ويطريقة جذابة .

#### ٦- جهز الأوراق المطلوبة:

ارسل طلب الالتحاق إلى كل وظيفة تجدها مناسبة احتفظ بنسخ من طلبات الالتحاق المقدمة حتى يسهل الرجوع اليها عند الحاجة عندما تستدعى الى مقابلة الاختبار حاول ان تعد نفسك اولا قبل الذهاب ، أقر صورة الطلب الذى أرسلته جهز الاوراق الرسنية المطلوبة مثل شهادة التخرج شهادة الجبرة ، المعاملة العسكرية – ان وجدت – ويمكن الاكتفاء بصورة من تلك الشهادات لحين الحصول على الوظيفة .

#### ٧- تعرف على مكان العمل مسيقاً: ﴿

كن مستعدا للاجابة على أى سؤال يوجه لك ، حاول أن تقرأ يعض الموضوعات التى يمكن أن تفيدك فى المقابلة ، تأكد من اكتمال الملابس التى سترتدبها للمقابلة ومن نظافة الحذاء اذهب الى المكان الذى ستجري فيه المقابلة لتعرف موقعه والطريق المؤدى اليه حتى لا تضيع وقتك وتفقد وهدوك في البحث عنه يوم المقابلة كذلك سوف تتاح لك الفرصة لمعوفة طريقة ومصاريف الانتقال من وإلى مكان عملك المنتظر

#### ٨- الاستعداد لقابلة الاختبار:

تم مبكرا بعد تناول عشاء خفيف واستيقظ مبكرا تناول فطورا خفيفا ، ثم اقض بعض الوقت في التأمل وترتيب أفكارك ، ابدا في ارتداء ملابسك في هدوء وبطء حتى يتعكس هذا الهدوء الى داخلك فتصبح أكثر تأثيرا في المقابلة، لابد أن تكون ملابسك بسيطة ومربحة ونظيفة التي نظرة أخيرة على مظهرك أمام مرآة كبيرة للتأكد من حسن مظهرك أطمئن الى وجود كل ما يلزمك من اوراق هامة حاول ان تصل الى مكان المقابلة قبل الموعد بحوالى ١٥ دقيقة .

#### ٩- كن هادئاً مبتسماً:

عند وصولك الى مقر العمل ، تقدم بخطوات معتدلة واثقة ، وارسم على وجهك ابتسامة مشرقة اذا أحسست ببعض الترتر أو القلق فحاول التخلص منه خذ نفسا عميقا قبل الدخول الى المقابلة فان هذا سوف يقلل من حده تورك تحدث يلياقة في الموضوعات التي تجيدها تجنب الحركات العصبية كقرض الاظافر أو طرقعة الاصابع أو الهز المنتظم للرأس أو الركبة وتذكر ان التقاء الاعين في أثناء الحديث يعطى أفضل الانطباعات حاول أن تكون إجابية .

#### ١٠- تحذيرات:

- أن تصطحب معك أحد الأقارب أو الأصدقاء إلى مكان المقابلة.
- أَن تقاطع أَو تَجَادلُ أَو تُسفه آراء المنتحن فإنه على أقل تقدير يملك حق ترشيحك للوظيفة .
  - أَنْ تهاجم أَي منشأة سبق لك العمل بها .

- أن تعطى إنطباع الخاسر المحبط الغاشل .
  - أن تلعب مرتديا ملايس غير لاثقة.
  - أن تضع يدك على خدك أثناء المقابلة .
- أن تضع يدك في جيب سترتك أثناء المقابلة -
- أن ترمى ورأسك بدلا من الإجابة على الاسئلة بالكلمة.
  - أن تسقه مؤهلاتك أو تقلل من قدر تقمنك .

وأخيرا نقيل أن التأثير في المقابلات الشخصية مهارة عكن أن تكتسب وتشعد بالمران المتواصل ،وإذا لم يحالفك الحظ في أول مقابلة ولم تحصل على الوظينة فلا تيأس بل واصل سعيك وجهودك في تتبع الاعلانات عن الوظائف الخالية الى أن يوفقك الله في وظيفة مناسبة تحقق من خلالها أهدافك وطبوحاتك.

. \*\*\*

#### كيف تحقق الفجاح في عملك؟

إننا نبغى أن يكلل النجاح حياتنا بصفة عامة وعملنا بصفة خاصة ، وكل شَابَ طبوح يتننى أن يحقق الرقى والتقدم في عمله عا يكفل له الوصول إلى أعلى الدرجات منذ اللحظة التي يقع فيها اختياره على العمل الذي ينشئه ، فإنه يعمل فكره، ويعتمد لجاحه في تحقيق هذا الهدف على قدراته وامكانياته في إنجاز عمله وعلى الفرص المكفولة له في ميذان عمله .

وأولى الخطوات تحو ارتقاء سلم النجاح هو تقدير المسئولية ، قلا شك أن كل مدير . أر صاحب عمل يهتم بأن تراعى الأوامر والتعليمات التي تصدرها المؤسسة . وقد لاتدرك الأول وطلة السبب في إصدار هذه التعليمات ، ولكتك ستقف على ذلك فيما بعد . ومادمت تقدر المسئولية فستعمل من جانبك على مراعاة المعافظة على مراعبد العمل دون أن تظهر ضجرك أو سخطك إذا مااضطرتك الظروف الطازنة للبقاء في مكتبك بعد الموعد المحدد للاتصراف . ...

والخطوة الثانية هي الكفاية ، فأنت إذا مابذات غاية جهدك لكى تنجر عملك على الرجه الأكمل فستعرف لدى صاحب العمل أو المدير بأنك موظف كف، وقدير ، فإن صاحب العمل يهمه أن يرى الأشياء تنجز على الوجه الصحيح في أقصر وقت مستطاع ولن تغيد المؤسسة من الموظف الذي يقضى الساعات الطويلة في القيام بكل جزء من عمله حتى يضمن إنجازه على الوجه الصحيح ، فالسرعة مع الدقة هما من ألزم صفات العمل والموظف القدير في عمله .

والخطوة الثالثة هي المبادأة ، فعليك بالمبادأة والأبتكار في عملك منذ اللحظة التي تلم فيها بالطريقة الصحيحة للعمل . ابدأ أولا بالاتصات إلى مايقال لك من تعليمات وإرشادات ثم اشرع فوراً في إنجاز العمل بالطريقة التي تراها مناسبة درن أن تتقيد بوسيلة معينة طالما أنك لاتحيد عن الطريق المرسوم لإنجاز العمل ولم تخالف التعليمات.

أما الخطرة الرابعة فهى الصدق ، فالأمانة والصدق رأسمال الموظف الناجع ولها كل التقدير لدى صاحب العمل . إنك معرض للوقوع في الخطأ من آن لآخر – مثل كل البشر – فلا يقلقك ذلك طالما أنك تعترف بهذا الخطأ وتقبل عن طبب خاطر أى ملاحظات تبدى لتصحيحه . وثق أن صاحب العمل أو مديرك سيقدرك مادمت تسعى لتصحيح خطأك وأنت في حالة رضا تام عن العمل .

والخطوة الخامسة هي حسن الحلق ، فكثيراً مايرجع فشل نسبة كبيرة من العمال والموظفين إلى مشاحناتهم مع رؤسائهم وزملائهم في العمل وشكراهم التير الانتقطع .

وللها نمن الأموب أن تكون حريصاً على تنمية روح المودة والألفة مع زملائك ورؤسائك حتى تنجع نوعملك .

والخطوة السادسة هي المجاملة ، فللمجاملة وسعة الحيلة في معاملة الزملاء والجمهور أثرها على النجاح في العمل ، فتجنب دائما أن تتهكم على الفير أو تفتاب أحداً من زمالك أو تخدش شعوره أو تحس كرامته سواء بالقول أو بالإشارة .

والخطوة الأخيرة هي حسن المظهر ، فلاشك أن الأثر التي تتركه في تفوس الآخرين يعتمد إلى ه كبير على مظهرك . فلا تفتك مراجعة مليسك وهندامك بعناية لتتأكد من أن كل ش يبدر نظيفاً قبل ذهابك للعمل .



## الفصل الثالث

#### الحب و الزواخ

#### ما هو الحب؟ وماهى شواهده وعلاماته؟

إن شواهد وعلامات الحب هي الألفة ورفع الكلفة وأن تجد نفسك في غير حاجة إلى الكذب ... وأن يرفع الحرج بيتكما ، فترى نفسك تتصرف على طبيعتك دون أن تحاول أن تكون شيئاً آخر لتعجبها ... وأن تصمتا أنتما الاثنان فيحلو الصمت وأن يتكلم أحدكما فيحلو الإصغاء ... وأن تكون الحياة معا هي مطلب كل منكما قبل النوم معا ... وألا يطفى، الفراش هذه الاشواق ولا يورث الملل ولا الضجر وإغا يورث الراحة والمودة والصداقة .

وأيضاً من علامات الحب أن تخلر العلاقة من التشنج والعصبية والعناد والكبرياء الفارخ والفيرة السخيفة والشك الأحمق والرغبة في التسلط، فكل هذه الأشياء من علامات الانانية وحب النفس وليست من علامات المنخر ... وأن تكون السكينة والأمان والطمأنينة هي الحالة النفسية كلما التقييما . وألا يطول ببينكما العدب ولا يجد أحدكما حاجة إلى إعتذار الآخر عند الخطأ، وإغا تكون السماحة والعفو وحسن الفهم هي القاعدة وألا تشيع أيكما قبلة أو عناق ولا تعود لكما راحة إلا في الحياة معا والمسيرة مما وكفاح العمر معا.

ولو سألتم ... أهوموجود ذلك الحب .. وكيف نعثر عليه ؟ لقلت نعم

مرجود ولكن نادرا ... وهو ثمرة توفيق إلهى وليس ثمرة اجتهاد شخصى . وهو نتيجة انسجام طبائع يكمل بعضها البعض الآخر ونفوس متآلفة ميراحة بالفطرة .

وشرط حدرثه أن تكرن النفوس خيرة أصلاً جميلة أصلاً . والجمال النفسى والخير هو الشكاة التى يخرج منها هذا الحب . وإذا لم تكن النفوس خيرة فإنها لا تستطيع أن تعطى فهى أصلاً فقيرة مظلمة ليس عندها ما تعطيه . وإذا لم يكن هذا الحب قد صادفكم وإذا لم يصادفكم شى، فى حياتكم فالسبب أنكم لستم خيرين أصلاً فالطيور على أشكالها تقع والمجرم يتلاعى حوله المجرمون والخير الفاضل يقع على شاكلته . وعمل الله لا يتطف قلا تلوموا النصيب والقدر والحظ وإنا لوموا أنفسكم .

وإذا أردنا أن نلخص معانى الحب الكثيرة والمتعددة فى كلمة واحدة لكات قد الكلية على الكات قد الكات قد الكات قد الكات الأجدام والطبائع قبل تناسب الأجدام والأعمار والثقافات .

#### هل هلك حب من النظرة الا ولى؟

برى البعض أنه من الصعب أن ينشأ الحب من النظرة الاولى فإذا نشأ كان مد اسلطانا وليس حبا ، فالحب علاقة معقدة جدا تتجاوز حدود النظر . والظرة الأولى تكون للشكل وفى داخل كل إنسان شكل معين يعشقه ويتغله لإنسان بتمتى الحياه معه ، ولكن الشكل يتعرد الانسان عليه برير القت وقد تصبح صاحبة الصورة الجميلة لا تحتمل برور يضعة أعوام وتعول إلى كابوس بالمعاشرة ، والحب غير ذلك تماماً ... فالحب له شكل وله مضون ، والركن الأخبر هو الأهم والمعول عليه أكثر فى مسألة الحب . والمهاقية على الشكل نهو عليه أكثر فى مسألة الحب . فالمهاقية على الشكل يتغير برور الزمن الما المنكل نهو عادة لا يدوم ، لأن الشكل يتغير برور الزمن

والدليل على ذلك أن الحق تبارك وتعالى استعمل لفظ « الحب » فقى سورة يوسف يقول عز يوجل « وقال نشوة في السينية المرات العرب ترود فتها عن النسبة ، قد شققها حباً إنّا للرّائها في مُلكل مُبين » ٣٠ يوسف وعلى أنسبة ، قل العكس من ذلك استخدام الحق تباركت أسعاؤه أفظ « المودة والرحمة » في آية الزواج فقال عز من قائل « ومِن البينية أنّ خَلق لَكُم مِنْ أَنْهُ كُمْ أَزْهُ الْحَرَابُ اللهُ ال

الروم الآية ٢١.

فما هو السر فى استخدام لفظ الحب فى العلاقة الأولى، واستخدام لفظ. المودة والرحمة فى العلاقة الثانية؟؟

الأمر يسيط جداً ، قالمب الذي ينشأ من النظرة الأولى عادة ما يقود الانسان إلى قصة حب ملتهبة جداً ولكن قد تنتهى العلاقة بالفشل ، وهذا هو الغالب... ولا عجب في ذلك لأنه حب قائم على الشكل لا المضمون ، والشكل يتغير عرور الزمن أما المضمون فيبقى ولا يتغير .

إذن فالذى يضمن إستمرار الحب من النظرة الأولى هر أن يتطابق الشكل مع المضمون ، وهذا أمر نادر الحدوث . لذلك ينصح الكثير من أطباء علم النفس بالبعد عن ذكرة الحب من النظرة الأولى لأن التسرع في الحب قد يؤدى إلى مأساة فهو علاقة اكتشاف للآخر واكتشاف للذات .

من هو الشاب الذي يحظي بحب الفتاة؟

سعة النيلة:

عندما تذكر هذا اللفظ " مجة الحيلة " فإننا تعنى به القدرة على الوقوع

على أكثر من تصرف في الموقف الواحد وتخير أفضل تصرف من بين تلك التصوفات الكثيرة التي يستطيع أن يختار من بينها ، ومعنى هذا أن الفتاة تهفو يقلبها - إلى ذلك الشخص الذي لديه جهاز معرفي سديد يسعفه في مواقف المباة المتباينه ويساعده على اتخاذ المواقف الناجحة بازاء

#### مشكلات الحياة المتباينة .

والواقع أن المرأة تنهر غالبا بالرجل الذي يتمتع بوسائل التنفيذ الكثيرة والمتنوعة والتجددة وهي تضع ضمن تلك الوسائل – في الوقت الحاضر – عمل المتان بعض اللغات الاجنبية والافادة منها بل أنها تحب أيضا في الرجل التمرس بمجموعة من المهارات العضلية واتقانها والافادة منها في المواقف العلية وفي حل المشكلات العارضة.

ولا تحب المرأة الرجل المنحصر في نطاق التخصص الضيق بل هي تحب الرجل الذي يشغف بان يتفتح على أقاق رحبة وعلى وسائل اداء كثيرة وإن م يتمكن من التغليب على المشكلات العارضة التي تحتاج إلى معالجة سريعة والتي تكون يحاجة الى تصرف فورى ولكن المرأة تحب للرجل أيضا التفكير في عمله بحيث لا يأخذ الامور بسطحية أو بادعاء معرفة كل شيء بينما هو لا يتقن أي شيء .. فالرجل الذي يحظى بعبها وتهفو اليه هو الرجل الذي يحظى بعبها وتهفو اليه هو الرجل الذي يحظى بعبها وتهفو المه هو الرجل الذي

#### القدرة على التعبير:

لا نعنى بالقدرة على التعبير تلك الحدود الضيقة التى يعتلها التعبير عن الكلامي والتعبير الكتابي وإقا نعنى بهذا اللفظ جميع وسائل التعبير عن الشخصية سواء كان بالكلمة المنطوقة أم بالكلمة المكتوية أم كان بالكلمة فيما يعمل الملوكة أم كان بالتصرفات والمائرة وتحقيق ذاتيه الشخصية فيما يعمل

وترك بصمته الذاتية فيما يتناوله من أشياء أو مجالات ذلك أننا تعيش في الحياة منطبعين وطابعين ومتاثرين ومؤثرين أخذين ومعطين مقلدين ومبتكرين إلى آخر الثنائيات التي أن ذلت على شيء فإنا تدل على أننا غثل طرقا من طرقي عملية تفاعلية تتم بين كل واحد منا كأفراد وبين العالم المحيط بنا من أشياء وناس وأفكار وقيم وعلاقات .

ويهم المرء أيضا أن يكون التعبير مناسبا للمقام فلكل مقام أنواع معينه من التعبير مناسبة يجب اللجوء البها دون غيرها والمرأة حساسة المثل هذا التوقيت ومدى مناسبة للموقف فهى تحب فى الرجل أن يكون ذواقا للمقامات المتباينةوأن يسارع الى تقديم التعبير المناسب لكل مقام فعريده أن يقدم التعبير المناسب للموقف المشمول بالقرح وأن يكون حاذقا فى تقديم التعبير الحزين أو الجاد في موقف الحزن ، ويتعبير آخر فإن المرأة تريد الرجل أن يكون مفهما بالقدرة على المرونة التعبيرية أما أن يلتزم الرجل غطا تعبيريا واحدا فى كل مقام فهو يضريه فى نظرها بالدم الثقيل أو بعدم القدرة على تقديم الاستجابة المناسبة لكل موقف عا يدل على تخلف ثقافي اجتماعى لا تغفره له مهما كان حائزا على مؤهلات دراسية رفيعة .

#### القدرة على الإنصات:

إن المرأة تجد قيمة لكلامها - وهم تحب أن تعبر عن مشاعرها وأفكارها - في مدى متابعة الاخرين لها والانصات اليها وإسبعاب كل ما تفوه به من أحاديث ولسنا نبالغ اذا قلنا إن من أهم أدوات اظهار الحب لدى المرأة تقديم ما يدور بخلدها الى من تحس تحرهم بالمودة ، وعلى عكس ذلك فإن المرأة عندما ما تنبو من إجدى الشخصيات - من النساء أو من الرجال - فإنها تحرم تلك الشخصية من إخراج ذاتها الداخلية لها وعرضها عليها .

وهذا في الواقع هو احساس المرأة عندما تجلس الى الرجل الذي فضلته

على جميع الرجال إنها تود منه أن يفتح لها صدره ويعطيها مداركه وينصت البها يكل جوارحه والا يتصرف عنها الى أى شىء والا يقاطعها ليقول شيئا ملحا على فكره والا يسرح بفكره فى أى موضوع آخر ينجذب اليه اهتمامه وانتباهه إنها تريد التكريس الاصفائى لكل ما تقول بغض النظر عن قيمته الموضوعية

وحتى عندما يرقض الرجل الذى تحبه المرأة فكرة ما مما تعرضه من أفكار فانها لا تريده أن يعلن لها خطأ ته كيرها أو زيفه بل يهمها أن يقدم اليها الرأى الصائب بغير تعنيف أو تقييح لما تقول ، أنها مستعدة لان تقتنع بالصحيح وأن تنبذ الخاطى، ولكنها تلع بل وتصم على أن تكون الطريقة التى يتنبها الرجل بها عبا تقول لطيفة وبغير أن يصدم شعورها الرقيق وحساستها المرهفة.

ويخطى الرجل الذى يظن أن المرأة تحبه بقدر كبير اذا هو أكثر من الكلام ، أو اذا هو أخذ في استعراض علمه وخبراته أمامها إن المرأة بقدر جبها للتعبير عن نفسها بقدر احتقارها للرجل الذى يؤثر الكلام على الصمت أنها لا تغفر له ثرثرته وتعتبر أنه استلبها حقها في الكلام من جهة وأنه استلب حقها ايضا في أن يسمع إليها ويصغى الى ما تريد أن تلوله له من جهة أخرى.

إن المرآة تقدر الرجل الذي يتقن فن الانصات والذّي يعمد الى تشجيعها على الكلام بعينه واهتمامه واندماجه قيما تقول وهو الشخص الذي مهما أكثرت المرآة من الكلام فالله يظل منصبا بغير أن يبدى آية علامة تنم على النّين والتهرم بل يطالها بالزيد من الكلام ولعل الرجل الذي تتوف يدفع هذا الثمن وهو الاتصاح يربح قلب المرآة باستمرار ، بل أنها سوف تنتظره في

أُترب لقاء وهي لا تفكّر إلا قيه حتى تعيد الكرة وتخرج نفسها وتعرضها أمامه ذلك أنّ المرأة كما قائبًا لا ترى نفسها الآفي التغيير .

#### شخص يعتمد عليه:

إن المرأة تحب في رجلها أن يكون مقعما بالاجساس وبالمسئولية والا يكون من النوع المتثائب المتكاسل أو المتباطىء والذي يترك أجواج الطوف ترقع به الى الوجهة التي تشاء بغير أن يبدى أية مقاومة أو بغير أن يكون هناك تعخل من جانبه في تحديد مجريات حياته أنها تحب الرجل المناصل الذي لا ينتظر الحظ السعيد يطرق بابه بل ذلك الذي يذهب الى باب الحظ السعيد يطرقه بشده والحاح الى أن ينفتح له ، وإذا لم ينفتح بالطرق فأنه يأخذ في يطرقه بشده والحاح الى أن ينفتح له ، وإذا لم ينفتح بالطرق فأنه يأخذ في تحطيمه للدخول والانضمام الى أصحاب الحظ السعيد إنه ذلك الشخص الذي لا ينتظر الى أن تواتبه قرص النجاح بل هو الشخص الذي يخلق بذكائه فرص النجاح بل هو الشخص الذي يخلق بذكائه فرص النجاح ، بل هو ذلك الذي يحيل ظروف الفشل والهزيمة الى ظروف مياة لقفزة نجاح باهرة .

هو ذلك الذي يصنع من المواقف الصعبة فرصا للعمل الجاد الملي، بالابتكار والتجديد ويفتح أفاقا جديدة لم تكن متاحة له من قبل .

# رباطة الجأش وقوة الشكيمة:

لا يختلف اثنان على أن الرأة تحب أن تكون في كنف رجل قوى يدود عن حياضها أى عدوان يكن أن يشن عليها ومهما تقدمت بنا الحضارة ومهما صارت المرأة على قدم المساواة مع الرجل، فإنها ما تزال تحس بأنها في حاجة الى رجل تستظل بظله ، وإنها يخاجة الى رجل شجاع قوي الشكيمة وابط الجأش يقف كقلمة فصينه تحديها من الأعداء أو من غائلة الزمن أو عا يخقيه القدر.

ورابط الجأش يستطيع أن ينظر إلى المستقبل البعيد وليس الى المستقبل القريب محسب ، فهو يستطيع أن يرى المستقبل القريب مصحونا بالنشل والعقبات التى لا يمكن الاطأطأة الرأس لها . ولكن بصره بالمستقبل البعيد يجعله واقفا على نتائج باهرة يمكن أن تتأتى له إذا هو يدأ منذ الأن يالتجهيز للنتائج التى يمكن أن تتأتى فى ذلك المستقبل اليعيد والواقع أن المرأة تعجب أشد الاعجاب بالرجل رابط الجأش لأنه فى وسط الفيوم المتلبدة .

فالمرأة تعجب بالرجل القرى الذى يستطيع فى وقت اللزوم الوقوف بجانبها حتى وإن اضطر الى إستخدام قوته العضلية وما يتسنى له من أسلحة للذود عن حياضها والدفاع عن شرفها من ذنب يريد اغتصابها أو من قاطع طريق يقطع عليها الطريق أو من لص يفاجى، بيتها ويريد أن ينهب محتوياته ويعربها من مصوغاتها

من هو الشاب الذي تكر هه الفتاة؟.

الرجل المخنث:

لفظ مخنث مستمد من الحيوان الخنثى والحيوان الذي يجمع في نطاقه الأعضاء التناسلية للذكر والانثى على السواء ويتعبير اخر فإن الفرد من لك الكائنات الحية يقع في مرتبه بين مرتبتين ، فلا هو ذكر ولا هو أبثى المرهو ذكر من تاحية وأنثى من تاحية أخرى ، والمقصود بالرجل

أو المؤنث ذلك الرجل الله يتعايل في مشبته كما تتمايل المرأة والذي يرقق من جنوته حتى يصبر أثرب ما يكون الى صوت المرأة ، ولا يكون صلب المود قوى الشكيمة مخشوشا كما يتحر صوت الرجال الى الاخشوشان.

والمرأة القديرة بالتقدير تكره الرجل المخنث بل تبدى له كل احتقار ذلك أنه ينائسها في مجال هي أولى به وأنه في نفس الوقت مفتقر إلى الحصول

على نصيبه من الرجولة التى تجذب انتباهها وتجعل منه شخصية قوية فى نظرها

الخائن أو الذي له أكثر من قلب واحد:

المرأة تكره الرجل الذى يتسع قليه الأكثر من حب واحد والأكثر من امرأة واحدة يحبها حبا وجدانيا وحبا جنسيا وذلك الأنطبيعتها وتربيتها تحتمان عليها أن تستأثر بالرجل الذى تحبه بعيث لا تفتصب أية امرأة أخرى مهما كانت - شيئا من قلبه أو أن تستولى على جزء من اهتمامه أو جانبا من عواطفه ، وطبيعه الاستئثار هذه تتزايد احتداما فى المجتمعات التى حظيت فيها المرأة بشىء من الحرية وبشىء من المساواة مع الرجل - فطالما أن المرأة مخلصة للخطيب أو للزوج فلماذا لا يكون هو بالتالى مخلصا لها ؟ ولماذا لا يبادلها حبا بحب وتكريسا بتكريس ؟

وفى مجتمع كمجتمعنا نجد أنه بالنسبه للبيئات التى تشيع فيها حالات تعدد الزوجات ، فإن المرأة قد تظل تحب زوجها عندما تعلم أنه تزوج عروسا جديدة سوف تعيش معها فى نفس الدار ، ولكن الموقف النفسى يختلف اختلافا جدريا إذا ما حدث نفس الشيء فى بيئة لا تشيع فيها ظاهرة تعدد الزوجات ، أن الزوجة فى مثل هذه الحالات الشاذة فى تلك البيئة لا تطبق الزوج وتعتبر زواجه الثانى خيانه لها لا تغتفر ، وقد ينجم عن ذلك انفصالها نفسيا أو بالفعل عن زوجها .

ولقد يرجع سلوك الخائن أو متعدد القلوب الى شدة اعجابه ينفسه واعتقاده أنه شديد التأثير فى قلوب أفراد الجنس الآخر وأن بقدوره أن يستميل أية فتاة أو أية أمرأة يقابلها ولقد يجد مثل ذلك الشخص بعض الحالات والمواقف التى تعمل على دعم فكرته عن شدة تأثيره فى الجنس الطيف فيتمادى فى هذا المنحنى سواء فى أيام عزيته أو فى أيام زواجد.

الإمّع الذي لا رأى له:

الامع هو الشخص الذي يقول لكل أحد " إنا معك " ولا يثبت على شيء لضعف رأيه وهو المتردد الذي لا يثبت على موقف والامعية قد تنشأ لذي الشخص أما ينتيجة أسباب عضوية أو أسباب نفسية أو أسباب اجتماعية فقد تتأتى الامعية نتيجة نقص في التكوين العقلى ناجم عن خلل في المخ أو عن نقس في تكوينه أو عن مرض الم يه وقد يكون سبب الامعية وجود عامة في خلقة الشخص فجعلت منه شخصية ضعيفة تحس بالنقص الشديد يعتمل بداخلها بحيث لا يستطيع أن يقف موقفا صلبا أمام أي إنسان يعلن معارضته لوأيه.

والواقع أن المرأة لا تحب الامعه لاته شخص غير متبلور أو مكتمل الشخصية أو لأنه شخص قصر غوه في نطاق الطغولة الباكرة دون أن يندرج في سلم الكبار المسولين ولقد يبدو الامع مريحا في التعامل لانه يوافق من معه في كل شيء: في الفكر والعاطفة والارادة ولكن يجب أن تذكر أيضا أن مثل هذا الارتباح إلى هو ارتباح ظاهري لا رصيد له من الواقع النفسي ، ذلك أن المرأة بحاجة أيضا الى من يعارضها ومن يناقشها ومن يعدل من أفكارها وعا تراه باؤاء الاشياء والاشخاص والمراقف حتى تصير الحياة خصية

قالرأة التى ترى خطيبها أو زوجها يواققها على كل شى، وما تتخذه عن مواقف إنا تأخذ في احتقاره الأنها تجده شخصية متقبلة غير معطية والذى يأخذ فقط دون أن يعطى لهو شخص ضعيف وفقير فكريا ولسنا نشك أن فقر العنل أخطر بكثير من فقر الجيب وإذا كانت المرأة تنبو غالبا من فقير الجيب، فما بالك بفقير العقل والرأي ؟ إنها تنفر منه وتحسيه ضمن الخاملين أو منا بالك بفقير العقل والرأي ؟ إنها تنفر منه وتحسيه ضمن الخاملين أو منالي المقلق والرأي أو الناسة على المناسة على المناسة على المناسة وتحسيه ضمن الخاملين أو منالي المناسة وعسيه ضمن الخاملين أو منالي المناسة والمناسة وا

وإذا ما كتشفت الرأة أن الخطيب أو الزوج يصدر في أحميته عن تحابث

أر عن جبن فإنها تسخط عليه وثرى فيه الشخصية الجيانه النذلة التى لا تستحق أدنى تقدير ، ذلك أن الشخص من هذا النوع لايصدر في أمعيته عن ضعف عقلى بل عن التواء في وجدانه ، أنها أمعية أخلاقية وتربوية رديئة .

# الأحمق أو المندفع:

الأحتى في العربية الفصحى هز الشخص الذي خف عقله وضعفت رؤيته ولكن دأب استخدام هذا اللغط الدلالة في العامية على الشخص الذي يغصب يحتد بغير أن تكون هناك أسباب وجبهة تدعر الى ذلك ، والواقع أن هناك ارتباطاوثيقا بين المعنى الذي يحمله اللفظ في الاستخدام الفصيح وبين المعنى في الاستخدام العامى ، فمن قل عقله وضعفت رويته يكون سريع الاحتداد أو سريع الغضب وغير متسم بالهدوء والرزائه ، ونحن في هذا المقام نستخدم اللفظ بالمعنى الشائع أعنى الاحتداد وسرعة الغضب بغير روية يجيلها الشخص في الموقف ويغير التحرى الكافى عن الاسباب والنوايا والطروف المحيطة .

فالأحمق شخص لا يستطع أن يزن الامور بميزانها الصحيح كما أنه لا يستطيع أن يربط الاسباب بمسيباتها ولا يستطيع أن يربط الاسباب بمسيباتها ولا يستطيع أن يفيد من خبرات الماضى التى عاني منها والتى أثبتت له أن هناك نتائج حدمية تتأتى عن انتهاج تصرفات معينه.

والواقع أن الفتاة المراهقة يكن أن تنبهر بما يكن أن يقدم عليه بعض الشباب من تصرفات متهورة وقد نجد في تلك الاعمال السريعة والفجائية ما ينم على الشجاعة والاقدام ، ولكن موقف المرأة الناضجة يختلف عن ذلك تمام الاختلاف عن أد يؤاتى المرأة يجعل منها شخصية واتعية متبصرة وعاقلة بحيث تزن الأمور عيزانها الصحيح ، ولا تجعل

الانبهار الفجائى المقياس الذى تعتمد عليه فى قياس المواقف والتصرفات ، بل تتخذ من الواقعية الميزان والمعيار الذى تعتمد عليه والذى تقوم بواسطته الشخصيات التى تقابلها فى خضم الحياة وعلى اساسه تقبل بعواطفها . فتحسب أر تدبر بها فتكره .

والمرأة لا تحب الاحمق أو المندفع الذي لا تضمن استمرار إخلاصه لها فمثل ذلك الشخص قد يتملص من قبود الزوجية لمجرد نزوة تأخذ به كل مأخذ

وتسيطر على فكره ووجد انه فتجده بين ليلة أوضحاها وقد آخذ يفكر لها فجأة ضاربا بعهود الحب والوفاء عرض الحائط وناسيا كل لحظات الود التي قضياها سوبا وكان يؤكد خلالها أنها قد ملات عليه حياته وأنها قرة عينيه

# الشكاك أو الموسوس:

الشكاك هو الشخص الذى يؤول حركات وأقوال وتصرفات الآخرين يتأويلات بعيدة عما قصدوا اليه ، والموسوس هو الشخص الذى تسلطت عليه فكرة واحدة يفسر فى ضوئها خركات وكلام وتصرفات الآخرين ، والرجل الشكاك والموسوس هو ذلك الرجل الذى يعمد إلى التشكك في نوايا خطيبته أو زوجته وفى صدق حبها له يل أنه قد يعمد الى توهم أنها تتحين الفرصة لخيانته واقامة علاقات حب جديدة مع رجل أخر توثره عليه .

والشكاك الموسوس شخص يقفز الى النتائج يغير أساس من الشواهد والبراهين المنطقية يل على أساس تفسى يحت هو ذلك الوسواس المسيطر عليه والمعتبل أبي نفسه يعمق والذي يدفع به دفعا الى انتهاج طريق الشك ، علن حاولت أثناء الشكك الموسوس عن شكه فإنك لن تتجع بالتأكيد ، لأن ما تسوقه آلية من شجح وما تقيمه من براهين لا يمكن أن يخاطب وسواسه النفسي أن الوسواس بثابة دوامة عقلية تتحكم في التفكير ولا سبيل أمام

التفكير المنطقي لكى يعدل مجراها أو يوقف دورانها فمهما حاولت بالتأثير فى التفكير فإنك ستقشل لا محالة لأنه لا سيطرة للعقل على دوامة الشك المرضى.

## ما هي المعايير التي يختار بها الشاب شريكة حياته؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تنكح المرأة لأربع لمالها ، ولحسبها ، ولجمالها ، ولدينها ، فاظفر بذات الدين تربت يداك " . ومعنى " تنكح المرأة لأربع " إخبار من النبى صلى الله عليه وسلم عما يفعله الناس عاده في واقع حياتهم من أنهم يقصدون النكاح لإحدى هذه الخصال الأربع فمن غلب على قلبه واحده منها لمعنى يقصده من ورائها سعى الي التزويج من أجلها ، والحديث ليس فيه ما يفيد حصر الرغبات التى تدعو الرجال الى التزويج بالنساء في هذه الاربع فقد تكون رغبات أخرى مثل المنصب والنفوذ والثقافة العامة والشهرة وحسن الصوت إلى غير ذلك وهي كثيرة تستهوى الرجال وتدعوهم الى التزوج بالمرأة فالحديث ذكر البعض ولم يمنع غيرها .

١- فقوله " لمالها " يدل على أن المال هو أحد الخصال المرغبة للرجال فى زواج المرأة وإغا كان كذلك لأنها قد تستغنى بمالها عن مطالبتها بما عسى أن تحتاج إليه عا يطلبه أمثالها من مثله وفى ذلك تيسير عليه فى النفقة وقيام عنه بما كان يجب ان يطالب به منها ولأنها قد تصله ببعض مالها عن طيب نفس منها فيسد به حاجة أو يزداد به يسرا ولأنها قد يسبق الأجل اليها فيرثها ويستغنى بسبها أو يرثها أولاده منها فتعود عليهم ثروتها فالمال كان ولايزال مغقدا لرغبات تفوس كثير من المناس.

٢- وقوله الحسبها " الحسب هو الشرف بالاباء والأقارب والاعتداد بهم
 ويالهم من أفعال جميلة وخصال حميدة ومأثر عديدة في نفوسهم وهو

مأخوذ فى الأصل من الحساب ذلك أنهم كانوا فى الجاهلية إذا تفاخروا عدوا مناقبهم ومآثرهم وما لآبائهم وأقاربهم منهم فأى الفريقين كانت فيه أكثر عددا حكم له بالشرف على غيره .

"- وقوله " ولجمالها " أختلف المحدثون في المراد بالجمال هذا هل هو جمال الذات أو جمال الصفات ؟ والمقصود بجمال الذات هو تناسق الأعضاء بعضها مع بعض وتناسبها يحيث تبدو حسنة الحلق معتدلة القوام متكاملة الاطراف تسر الناظرين وقيل لها قلوب الرائين ، والمقصود يجمال الصفات هو كريم أخلاتها وطو شمائلها وكمال أدبها وحسن حديثها فالاول يرجع إلى الخلقة والذات والثاني يرجع الى الخلق واصفات والذي عليه الاكثرون هو الاول رجعود لانه الظاهر من عابرة الحديث ولأن جمال الصفات إنما يعبر عنه في لسأن الشرع بحسن الاخلاق لا بالجمال .

2- وقوله " ولدينها " فيدل على أن الدين هو أحد الخصال المرغبة للرجل في الزواج من المرأة وإلما كان ذلك لأن ذات الدين قتاز بأنها خير خالص من شوائب المكارة لذلك كان الدين وحده هو مطمح نظر العقلاء وموضع غايتهم في كل شيء ولا سينا في الزوجة التي تدوم معها عشرته وتستمر معها صحبته فيجد عندها من الأمن والأفان وراحة القلب والاطمئنان ما تقر به عبد وتعوضه أكثر مما عسى أن يكون قد فاته من مال أو تسب أو جمال ووقله " فاطفر بذات الدين " هو أمر إرشاد من النبي صلى الله عليه وسلم يتغضيل اختيار ذات الدين على غيرها من ذوات الجسب أو الجمال أو المال .

كيف نحل مشكلة الرواج . . . مشكلة المشاكل عند الشباب؟

إِنْ الرَّاحِ أَمْنِيةَ كِلْمِشَامِ وَشَايةَ وِيأْسُوهِ وقتِ مُكنَ .. ولكن تعقيدات الحياة تصمب الأمرية فالأسعار في تُوليد مستمر قدرجة تصمب الأمرية فالأسعار في تُوليد مستمر قدرجة وهدايا يمجز عنها الشباب . فالأمير عطلب من الشاب شقة وأثاثاً ومهراً وشبكة وهدايا

وأجهزة وتكاليف زفاف من مأذون وقاعة وفرقة وكوافير ويوفيه إلى غير ذلك من النقات.

ورغم ضخامة مايطلب من الشاب ، فإنه في كل شئ مطلوب ، مطالب بشراء أفخم وأغلى الأشياء ، لأنه عادة مايتم عرض الأثاث بالقرى مثلاً على قافلة من العربات حيث تعتقد والدتها أنه إذا لم يتم استعراض مكرنات جهاز البنت الأولى بشكل متكامل فلن يتقدم أحد إلى باقى بناتها .. كللك الحرص على وجود ثلاث غرف أثاث أو أربع رغم ضيق المنازل وعدم استخدام حجرة الصالون أو السفرة لدى كثير من الريفيين خاصة بعد الإنجاب .. كللك الشبكة بأعتبار أن الذهب وسيلة للاخار.

كل هذه الأمور وغيرها من التقاليد المظهرية تحتاج إلى توعية وقدوة وخاصة الحواد المباشر مع الأمهات. فالآباء رغم اقتناعهم يخضعون ويرضخون لآراء الزوجات مهما اقترضوا أو حولوا جزء كبيراً من استشاراتهم إلى تجهيز البنات والقنوة مطلوبة بأن تبدأ بعض الأسر المبسورة بالتجهيز المبسط لتعطى المثل لغيرها من غير القادرين .. والإدراك بأن الإرهاق المادى للزوج سيتعكس فى صورة الأقساط المرهقة لحياته الزوجية عما يهدد استقرار الأسرة الوليدة وارتباك شئونها .

أيضاً عما يزيد الطين بلة ويؤدى إلى تأخير زواج الشباب " التعليم " فالشاب الايتزوج إلا بعد إنهاء تعليمه وتجنيده وتسلمه للعمل .. إن وجد له عمل !. والفتاة خاصة في الحضر تحرص على إكمال تعليمها العالى . أضف إلى ذلك أن البعض يؤخرون زواجهم بسبب التردد في الاختيار وعدم الثقة أو صعوبة الاختيار . تأثراً بما يشاهدونه من سلوكيات غير مقبولة أخلاقياً في الشوارح وفي صفحات الحوادث في الصحف والمجلات من الحرافات ..

هذا الشكلة تردى في النهاية إلى تتاثج وخيسة التحمد عواقبها إذ أن تأخير سن

الزراج سبزدى إلى اكتتاب الشاب نفسيا فى أحسن الأحوال . وقد يتطور ذلك الى الانحراف والإدمان بل والسرقة وارتكاب الجرائم مثل جرائم الاغتصاب تراها تتزايد وكذلك الأمراض النفسية . كما أن ولاء الشباب لبلدهم سيقل . قالولاء أخذ وعطاء والرطن الذى يوفر للشباب احتياجاتهم سيحترمونه ويخافون عليه . ولعل تزايد تعاطى المخدرات والسمرم بين الشباب يوضح مدى المعاناة التى يعيشونها حالياً . أما التدخين فأصبحنا لاتذكره ورغم خطورته لتعاظم ضرر قرنائه .

بعد هذا العرض لهذه المشكلة المعتدة ، سيقول البعض الآن إن المشكلة واضحة ومعروفة والمطلوب حلول عملية وواقعية . ولقد شبع الشباب من التصريحات وققدوا الثقة فيمن حولهم . وتتعدد الحلول المقترحة والتي تبدأ بالنصح بالصوم ،أداء العبادات وغض البصر وشغل أوقات الفراغ وتجنب المثيرات واتخاذ الصحية الخيرة وتعاطى بعض المهدئات أو بعض المشروبات كالليمون والينسون والحلبة وعارسة الرياضة .

جانب آخر سينادى بضرورة تغيير التقاليد الحالية وتبسيط الأمور ولاشك أن هذا الأمر يحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل ، فتغيير عادات التاس أشق من تست جبل ." فعلى سبيل المثال ، هل من السهل أن تقنع الأسر حالياً بالعودة إلى المفلات العائلية المحدودة في الشقق وعلى أسطح المنازل ، هل من اليسير أن تتقبل الأسر فكرة تشغيل شريط كاسبت بدلاً عن حضور المطرين المكلف . وهل من الممكن إقناع الأسر باستئجار فستان الفرح بدلاً من شرائه ببالغ طائلة رغم أنه لا يستعمل إلا بضع ساعات .. وهكذا فهناك العديد من الأشباء التى يمكن أن تستعيض عنها ببدائل رخيصة وغير مكلفة ..

إن الطلوب منا جميعاً هو أن تستشعر خطورة تأجيل الزواج بالنسبة للفتى والفتاة، ثم نتصرف حسباً تقتضيه الطروف الاقتصادية الحالية من مشاكل إسكان وارتفاع أسعار . وذلك حتى نكون مطبقين لحديث الرسول ( صلحم ) : " إذا جاءكم من

ترضون دينه وخلقه فزوجوه .. إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير " . ولقد أخبرنا صلى الله عليه وسلم يقوله " تزوجرا النساء فإتهن يأتين بالمال ، إن الزواج فيه توسعة في الرزق " ولذلك يجب أن تيسر الأسر البداية المعقولة للزوجين على أن يستكملا لوازمهما تدريجياً .

\*\*\*

### زواج الاقارب مصائب . . كيف ذلك؟ و لماذا؟

" آخذ ابن عمى واتفطى بكمى " مثل أفرزته الخبرة الشعبية وتراث من تقاليدتا يحبذ ويقضل زواج الأقارب ، وغيره كثير من الأمثال مثل " يبقى زيتنا فى دنيتنا " أو كما يقولين أيضاً فى هذا المعنى " علشان مانيقاش ذى القرع وفد ليره " . وذلك رغم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم طالب منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام بضرورة الزواج من غير الأقارب . .

وبرغم أن العلم قال كلمته الحاسمة ، وأكد أن هذه الزيجات ماهى إلا معامل لتغريخ المرض وتكاثر العاهات برغم ذلك فلايزال الأقارب يتزاوجون فى الحضر وفى الريف منذ زمن بعيد . وعندما خرجت المرأة للتعليم والعمل انحسرت الظاهرة إلى حد ما ، ولكنها عادت فى الظهور وخاصة زواج الأقارب المبكر بصرف النظر عن النواحى الصحية والإقبال على هذه الزيجات سبيه الأول فى الريف المحافظة على الإرث والأرض والمواشى بها يعنى أنها أسباب اقتصادية بحتة . كما أن من أهم أسبابه الملنية أيضاً المحافظة على مستوى الأمرة الاجتماعى وخاصة فى المجتمعات الغنية .

علاوة على ذلك فهناك بعض العوامل التي تزيد من زواج الأقارب منها أن المسنين في رعايتهم يقع العب، الأكبر فيها على الأبناء عما يستلزم أن تكون زوجة الابن في رأيهم من الأقارب حتى لاتأخذ الأبن بعيداً عن أبريه وعلى حد قولهم " عادر أضمن

رجود ابنى جنبى يتجرز بنت عمد من دمه ويسكن معانا "فهم دائماً لايريدون الغرباء. ليس هذا فقط ولكن أيضاً هناك عامل آخر يؤثر فى عملية زواج الأقارب ألا وهو أنه فى المجتمعات الفقيرة تكاد تكلفة الزواج تكون معدرمة بين الأقارب ، فالحوافز والمشجعات من جانب الأهل مرتبط بزواج الأقارب ، فالأب يساعد ابنه فى مصاريف زواجه من قريبته وليس من الغربة !!

رتيقى القضية بلا تهاية .. فإن تغيير معتقدات الناس وعاداتهم عملية صعبة جداً إن لم تكن مستحيلة في بعض الأحيان . وإذا كانت الأرقام تشير إلى أن المجتمع الحضري في المدن أقل من الريف في تسبة زواج الأقارب وبالتالي ضحاياه أقل وذلك يرجع إلى أسباب عديدة في مقدمتها أن الأسرة قد رفعت يدها من الأبناء في مسألة الزواج ، فالشاب له حرية الاختيار وكذلك الشابة .. أما في المجتمع الريفي فلايزال الموف هو الحكم .

ولقد أكد العلماء أن زواج الأقارب هو السبب وراء الكثير من المسائب حيث أكدت الدراسات والأيحاث العلمية أن ١٠٪ من أطفال زيجات الأقارب مصابون يعيوب خلقية . ومن هنا فإذا كان صعباً استصدار تشريع يمنع زواج الأقارب فإنه يتحتم أن نبدأ الآن وعلى النور - حملة قرمية للترعية يحيث يصبح الوعى هو القانون وقوته ، فإن أضرار هذا النوع من الزواج ليست أقل خطراً من البلهارسيا وغيرها عا تنظم له حملات قرمية وتحشد له الجهود .

\*\*\*

عزيزى الشاب ٠٠٠ الزواج العرفي كارثة بمعنى الكلمة . . فا حذر أن تقع فيه !

انتشرت في هذه الأيام مسألة الزواج العرفي بين الناس وخاصة بين الشباب بحيث أصبحت المسألة تكاد ترقى إلى مرتبة " الظاهرة " . وهناك بالطبع أسباب لهذه المسألة منها مثلاً خوف الزوج الذي يشغل منصباً حساساً من المشكلات الأسرية التي قد

تترتب على زيجة ثانية فيضطر إلى الزراج حتى لاتعلم الزرجة الأولى به ، ومنها أيضاً وجود فارق اجتماعى واقتصادى بين العريس والعروس ، فتلجأ المرأة إلى هذا الزواج بهذا الشكل للهروب من المجتمع .

وعما يساعد على انتشار هذه المسألة هر أن الزوج الذي يتزوج عرفياً لا يكون خانفاً من المجتمع بأى حال من الأحوال ، لأن الرجل في المجتمعات الشرقية بصفة عامة ، والمجتمع المصرى بشكل خاص ، مباح له ذلك ولا يوجه إليه لوم ولا يقع عليه أى ضرر ، بل دائماً يجد له المجتمع المبررات الكثيرة . وعما يزيد الطين بلة ويساعد على تفشى المسألة قوانين الأحوال الشخصية التي تتبع للزوجة الأولى أن تطلب الطلاق ، إذا حدث وتزوج الزوج بدون إذن منها .

وجدير بالذكر أن نوضع موقف الشريعة الإسلامية الغراء في هذا الصدد . والإسلام يقول إن الزواج عقد قولى يتم النطق فيه بالإيجاب والقبول في مجلس واحد بالألفاظ اللذائة عليه عن هم أهل للتعاقد شرعاً وبحضور شاهدين بالفين عاقلين مسلمين إذا كان الزوجان مسلمين ، وأن يكون الشاهدان سامعين للإيجاب والقبول وفاهمين أن الألفاظ التي قيلت من الطرفين ألفاظ عقد زواج .

إذا جرى العقد بأركانه وشروطه المقررة في الشريعة كان صحيحاً مرتباً لكل آثاره ، أما التوثيق بمعنى كتابة العقد وإثباته رسمياً لذى الموظف المختص فهو أمر أوجيه القانون صوناً لهذا العقد الخطير بآثاره عند الإتكار والجحود بعد اتعقاده سواء من أحد الزوجين أو غيرهما .

خلاصة القول ، أن الزواج المكتوب فى ورقة عرفية صحيح شرعاً إذا استونى أركاته وشروطه المقررة فى الشريعة الإسلامية وقت انعقاده . ولكنه رغم صحته شرعاً فهو غير معترف به عند التنازع أمام القضاء فى شأن الزواج وآثاره . كما لاتعترف به الجهات الرسمية كسند للزواج . وينصح أحد العلماء بالبعد التام عما يسمى بالزواج

- العرقي لما يترتب عليه من آثار سيئة ومخاطر من أهمها:
- ضياع حقرق الزوجة حيث إن دعواها بأي حق من الحقوق الزوجية لاتسمع أمام القصاء إلا يوجب وثيقة الزواج الرسبية معها .
- إن الزوجة قد تبقى معلقة بدرن تمكن من الزواج بآخر إذا تركها من تزوجها
   زراجاً عرفياً درن أن يطلقها رانقطعت أخبار، عشها .
- إن الأولاد الذبن يأتون عن طريق هذا الزواج العرقى يتعرضون لكثير من
   المتاعب التي تؤدى إلى ضياعهم وتمزقهم بل وانكار نسبهم .
- إن الأصل فى الزواج الإشهار والإعلان وتبادل التهانى بين الأصهار ولاسيما وقد أثر بعض الفقهاء ذلك ، وجعلوه شرطاً من شروط صحة عقد الزواج .



## القصل الرايع

## الصحة النفسية للشاب

أحلام اليقظة في مرحلة الشباب سلاح ذوحدين . . كيف؟ و لماذا؟

أحلام البقظة هى عملية التفكير أو التخيل التى تؤدى إلى امتاع الرغبات غير المحققة ، ويلرغ الأهداف المعرقلة .. وتكون أكثر وضوحاً فى مرحلة المراهقة ، فتدل على الشعور بالعظمة والقوة مثل تخيل المراهق أنه بطل يندفع لإتقاذ حسناء . أو تدل على النقص فيتخيل مواقف تسبب الآلام كما يحدث فى حالات القنوط والبأس .

وكما أن أحلام اليقطة تثير الهمة ، وتدفع الانسان للعمل لتحقيق الحلم والخيال ، وتكون وسيلة لتوجيه قدراته الابتكارية ، وتكوين هدف قيم السلوك . فهى فى الوقت نفسه تعتبر مضيعة للوقت ، وسبياً لإهمال النشاط ، فتؤدى إلى الانسحاب من عالم الواقع . . هذا إذا استغرقبنا أحلام اليقطة كل الوقت .

ويندر فى الشباب من لاتنتابه أحلام البقظة ، يبنى فيها قصوراً فى الخيال ويحقق بها الرغبات والأمانى والآمال .. والواقع أن دراسة أحلام البقظة للشاب هى بثابة دراسة لحاجاته غير المشبعة ولنوع الضغوط التى قليها عليه بيئته الاجتماعية .. فالمثل العامى الذي يقول " الجوعان يحلم بسوق العيش " يصدق أكثر مايصدق على أحلام اليقظة عند المراهقين أو الشباب .

قبعض الشياب مثلا يحلم بأنه أصبح بطلاً للملاكمة ، وكما يحدث قيما يشاهد

نى أقلام السينما ، تراه فتاة جميلة رهو يصرع خصمه ، فتذهب لاحتضائه بعد المباراة ،
وتتأبط قراعه إلى والدها لتزويجها منه . أو يحلم أيضاً بأنه يسير بسترة جديدة فى
شوارع بلنته ، نيثير إعجاب إحدى الفتيات التى تحادثه ، ثم تتزوجه ، حيث يسكنان
في إحدى القيلات المطلة على النيل ! . . وهكذا دارت أحلام هذا الشاب أو غيره حول
موضوعات حرماته ، المأكل الشهى ، والملابس الجديدة ، والتوة البدنية ، والمرأة ،
والمركز المجرق ، والفنى . فبخلاً شاب آخر قد يكون ضعيف البنية كثير الإصابة
بالأمراض ، يحلم بأنه قد أصبع بطلاً قرى الجسم ، يتطوع فى إحدى المرات لإنقاذ فتاة
غريقة ، فتصفق له الجماهير ، وتقع الفتاة في حبه وتتزوجه !

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فأحلام اليقظة لها قوائد ومزايا لايمكن التقليل من شأنها ويتضع ذلك بجلاء إذا مافرقنا مايين شخص له أحلامه وآخر بلا أحلام ، فالشخص الذي له أحلام بناءة ، يتلك مقاعل تجعله يسير نحو الأفضل ، فهو يكون شخصا بمثلا بالأمال ، ولايرى في أي معضلة مالا يكن تخطيه . موقفه إيجابي ، في حالة حيرية ، لايشعر باللل .. يسلم تيادته لله .

أما الشخص الذي بلا أحلام .. وهي الأمال .. فإنه يتوء تحت ثقل شعور الإلزام والواجب .. يعمل بشكل آلى ولايستمتع بعمله ، بل يتجنبه كلما أمكته .. يسيطر عليه الملل .. ومن أوضع سماته : الإحساس بالاتسياق والسلبية .

هذا وأحلام اليقطة ظاهرة معروفة تى جميع مراحل العمر ، وإن اتخذت صورة بارزة فى المراهقة .. والقليل منها نافع ، بل لابد منه ، للتخفيف من مواقف الحياة اليومية ومشاكلها . والكثير منها ينبئ عن اضطراب فى الشخصية وعن عجزها فى التكيف مع واقعه القعلى .

### ما هي الاسباب وراء الآحلام المزعجة لدى بعض الشباب؟

لقد كان ، ولايزال ، البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم ، ولكن وأن الرسيلة الرحيدة لتفاديها هي الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعردي هذه الأحلام يستعرون في أحلامهم برغم احتياطاتهم الغذائية ، كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لايصابون بهذه الأحلام مهما كانت مفامراتهم في التهام الطعام .

أن مرد هذه الحالات في الغالب " نفسى " فكل امرئ مر يتجارب أثرت في نفسه تأثيراً عميقاً ، وعرور الوقت نسى العقل الواعى هذه التجارب ، ولكنها رسبت في العقل الياطن ، وظلت حية تؤثر في حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة ، ومن هذه الطرق الأحلام . فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفي في عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارة ، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة .

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع الرئتين من التمدد ، فيبذل محاولات عنيفة لكى يحرك أطرافه وخاصة ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره ، ولكن عضلة واحدة لاتتحرك ، فيلجأ إلى الأثين بصوت مرتفع ، إذا أسعفته قواه على ذلك ، ولكن يبدو أن كل محاولة يقوم بها تستنفذ البقية الباقية من قرته ، فإذا ترك لحاله ، فانه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته .

وفى بعض الحالات يستمر هذا " العجز " الوقتى نجو عشر دقائق ، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المر- كثيراً ، وهى دون شك حالات عصبية غير عادية ولكنها ليست ذات خطر ، فهى في الواقع ليست سوى امتداد " لكابوس " أصيب به وهو نائم ، ولكن المصاب لا يتلكن الحام الإعج ، لأن حالة المجز المفاجئة تنسيه الصور التي تهامت

له خلال النوم ، لقد كان يحلم حلماً مزعجاً أراد أن يهرب منه بالبقظة ، ولكنه لم -يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة البقظة التامة . قمر بحالة تصف "يقظة " من أعراضها هلا العجز المخيف .

\*\*\*

## اسمك . . . . هل له أثر في سلوكك في الحياة ؟!!

لاأط يتكر أن لكل إتسان الحرية في تسبية ولده بالاسم الذي يحلو له والطبع السليم يقضى أن يختار الوالد لولده اسماً حسناً ، لأنه منسوب إليه ، فكأنه يسمى نفسه . والإسلام يحث على اختيار الاسم الحسن ، نقد ورد في الحديث الذي رواه أبو داود وابن حبان في صحيحه عن أبي الدرداء : " إنكم تدعون يوم التبامة بأسمائكم وأسماء آبتكم نحسنوا أسماءكم " . وروى البيهتي عن ابن عباس وعائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " من حق الولد على الوائد أن يحسن ادبه ويحسن اسمه " . وكان النبي في حياته العملية يستحب الاسم الحسن ، فكان يأمر إذا بعثوا إليه بريدا أن يكون حسن الاسم حسن الرجه ، وحدث أنه غير عدة اسباء ، ولهي عن يعض أساء .

والمن أن الشخص بتأثر باسعه في سلوكه الشخصي والاجتماعي ، وأن اسعه سلاح ذر حدين يكن أن يرجه إلى الخير أو إلى الشر ، فلو أنك سعيت ولدك باسم " سامي " مثلا وتجهده مع ذلك بالترجيه الحسن كان نداؤه به وعلمه بأنه معروف به بين الناس له تأثير في نفسه رسلوكه ، تحدثه نفسه بالسعو في تصرفاته ، ويغريه اسمه بالتعلن بأهداب الخل العليا ، والتطلع إلى السعو والكمال ، وهو يتصرف مع الناس تصرفا يستحق سه أن يطابق عمله اسعه ويزيد الناس حبأ له وميلا نحوه ، وقد يبحث أيضا عمن تسوا من العظماء بهذا الاسم فيحلو حدوم ويسير على نهجهم ، ولعل هذا هو السرقي أن النبي صلى الله غليه وسلم ندب إلى التسمية بأسماء الأنبياء ، فقد ورد

فى الحديث اللى رواه أبو داود والنسائى عن أبى وهب الجشمى : " تسموا بأسماء الاتبياء ، وأحب الأسماء إلى الله ، عبدالله وعبد الرحمن ، وأصدقها ، حارث وهمام ، وأقبحها ، حرب ومرة" .

فإذا لم تتعهد هذا الولد بالتربية والتوجيد الحسن ، أثر اسمه عليد تأثيراً عكسياً أو ماثلاً عن القصد ، فتحدثه نفسه الأمارة بالسوء بأنه صار في منزلة سامية لجرد تسميته بذلك ، فيدعوه هذا إلى الغرور والتعالى على الناس ، وقد يقنع بهذا الشعار الزائف فيقعد عن الأعمال التي تتفق واسمه ، فالإسم هذا سلاح ذو حدين ، وللتربية الحسنة أثر كبير في استعماله على خير الوجوه .

كما يلاحظ أن الأسم الحسن يعطى صاحبه شعوراً بالارتياح النفسى عندما يسمع الناس ينادونه به كنفم موسيقى ينساب إلى نفسه ، فتتأثر أعصابه وعتلئ قلبه بالنشرة التى يكون لها أثر بالغ على الأجهزة الجسمية المختلفة ، وبالتالى يكون له الأثر على صحته العامة ، وعلى سلوكه أيضاً ضرورة الارتباط بينهما إلى حد كبير .

والاسم القبيح له أثره السين على نفسية الولد وعلى مركزه وعلاقته بين الناس عندما يندمج في المجتمع ويحس بوجوده وشخصيته ، فهو يتألم إذا سمع الناس ينادونه به ، حتى لو كان بريئا ، فكيف لو صحبه استهزاء ، أو غمز ، أو لم خصوصاً من أطفال أو زملاء لايتورعون عن مثل هذه المعاكسات ، بل يتمادون فيها عند العناد ، وقد يثيره ذلك فيحتك بهم ، أو يكظم غيظه فيؤثر العزلة والسلبية ، ويتهيب الاختلاط بالناس والاتدماج في المجتمع ، كما يحمله هذا على تغير قلبه وشعوره نحو والديه الللين اختارا هذا الاسم ، يبكون من أثر ذلك العقوق والتصادم اللي تضطرب به حياته وحياة أسرته ، وتتكون عنده عقدة نفسية تلازمه مالازمه هذا الاسم الكرية.

وأرد أن أنبه الناس أنه يلزم أدبأ ودينا أن تكون الأسماء الخاصة بالذكور موحية

بالجدية والرجولة والشهامة والشرف ، والخاصة بالاتاث موحية بالعناف والوقاء والإخلاص والصبر ، فتلك المائي تتصل بمهمة كل جنس وتتناسب مع وضعه في الحياة ولاأحب أن بنادى الذكور نداء التدليل باختزال الأسماء أو تحويرها ، أو أن تكون نهرات الصوت فيها نعرمة ووقة وتراخ لايليق بالولد .

وهناك حادثة طريفة ذكرها الأصفهائي في مناظرات الأدباء ، تتلخص في أن حنظلة النميري كان له ابن عاتي يقال له مرة ، فقال له أبوه يوماً : يامرة أنتد مي فأجاب الولد : أعجبتني حلارتك ياحنظلة ، فقال الوالد : إنك خبيث كاسمك ، فأجاب : أخبث مني من سمائي به ، فقال الوالد : كأنك لست من الناس ، فأجاب الولد : من شابه أباه فما ظلم ، فقال أبوه : ماأحوجك إلى أدب ، فأجابه : اللي نشأت على يديه أحوج مني إليه ، فقال : عقمت أم ولدتك ، فأجابه : إذا ولدت من مثلك ، فقال الوالد : لقد كنت شؤرماً على إخوتك حبث ماتوا ويقبت أنت ، فقال : أعجبني كثرة عمومتي ، فقال الولد : لابحتني من الشوك العنب .

\*\*\*

ماذا يكون احساسك اذا كان اسمك غريبا أو قبيحا؟ هل تغير ه أو تحوره؟ و هل تتر، اذا سئلت عنه ؟

يتول الترمذى " الاسم هو السمة وإغا سمى اسماً لأنه يضئ لك عن لب الشئ ويترج عن مكتونه وليس شئ إلا وقد وسمه الله باسم يدل على مافيه من الجوهر فانتون الأسناء على جميع العلم بالأشياء فعلمها الله آدم - صلوات الله عليه - "وَأَيْرُا بُهَا تَصَيَّلُتُهُ فَي الغلم على الملاكة ..

ورغم هذه الأهبية التصوى للاسم ، إلا أننا نحيد أن هناك يعض الاسماء التسبب الشرح الشاح الاسماء التسبب المساح المساح المساح المساح المساح المساح المساح وطيور مثل الفار والصفور واللئب والغراب أو كائن يجرى مثل مرجان أو لون كخصر وخضرة أو

اسم زرع مثل ملوخية وفجلة .. أو أى اسم غريب آخر . كل هذه الأسماء السابقة هى أسماء لبنى الإنسان وغيرها أكثر قبحاً فهل هذا معقول وهل انتهت الأسماء لنطلق على أبنائنا مثلها ؟ الغريب أن الذين يسمون أبناهم بهذه الأسماء يعتقدون أن هذه الأسماء تدتحفظهم من الموت !!

بل والأعجب من ذلك أن هناك أسماء مرتبطة بالقال قمثلا إذا ولد المولود يسمى على اسم شئ يشد الاتتباه قإذا وقف عصفور على الشياك سمى المولود عصفوراً وإذا ظهر فأر سمى به ، وهذا اعتقاد بعض الناس وهناك بعض الناس يعتقد أن حياة المولود مكفولة – على زعمهم – باسمه الذي يجب أن يكون خالياً قاماً من الحسن فيسمون أبنا هم شحاته وشحات ومشحوتة وخيشة .

إن مثل هذه الأسماء القبيحة تجعل الإنسان في ضيق شديد من نفسه وقد آن الأوان لكى تنتهى هذه الخرافات وأدعو الآباء لأن يحسنوا اختيار اسماء أبنائهم لأن الإنسان يحقق القيمة التي يحملها الاسم، فمثلا باسم وخيرى وأمين وغيرها من الأسماء لو لم يحمل قيمة اسمه لأعاته الناس على حملها، فإذا كان باسم عبوساً لقال له الناس: كن مثل اسمك ، ولو كان أمين لصاً لقال له الناض: كن مثل اسمك ، ولو كان أمين لصاً لقال له الناضي: كيف تسرق وأتت أمين ؟

والإنسان من المكن أن يتأقلم مع اسمه دون أن يسبب له إزعاجاً بعد أن يعبش فترة يصاب فيها بالحرج والدونية لذلك فلاداعى لها من جانب الآباء لأن هذه الأسماء هى الشذوذ بعيته لأن أصحابها على الرغم من تأقلمهم معها بعد فترة إلا أنهم تتأثر بها شخصياتهم.

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يسأل كل من بدخل فى الإسلام عن اسمه إن كان خيراً فخير وإن كان قبيحاً طلب منه تغييره ولعلك قد لاحظت من ذلك مدى اهتمامه عليه السلام بالأسماء وحرصه على حسنها حتى تكون مما يحبه الله ويقبله الذوق العام ولاأطنك تستفرب هذا عن أدبه ربه فاحسن تأديبه وعلمه فيما علمه بأن الأسماء هي باب العلم وأول ماتعلمه آدم عليه السلام كما علمه أن حسن التسمية من الإسماء هي بأبيان ، وأن التسمية الحسنة من تعم الله علينا التي ينبغي شكرها .

## الخوف من المرض . . كيف تتخلص منه ؟

تروى اسطررة أن أحد الحجاج لتى ملاك الموت فى الطريق ، فقال له : " إلى أين أنت ذاهب " فأجاب : " اننى ذاهب لانشر وبا ، فى المدينة القريبة كما أحصد أرواح خمسة آلات نسمة من أهلها " . وبعد أيام سمع الحاج ان خمسين ألفاً من أهل المدينة راحوا ضحية الوبا ، . واتفق أن التفى الحاج يملاك الموت بعد بضعة أيام ، فقال له : لماذا كذبت على وقتلت خمسين ألفاً من أهل المدينة بدلا من خمسة آلاك ؟ فأجاب : لم أكذب عليك ، لقد فتك الوباء بخمسة آلاك فقط كما قلت لك ، أما الحسة الأرسين ألفاً الأرسين ألفاً الآخرين نقد ماتوا من الحوك ! "

إن الخوف من المرض يسبب المرض لكثيرين ، إذ يشعرون دوماً أن حياتهم وحياة ذويهم في خطر ، ويتزايد هذا الخرف تدريجياً حتى يشل تفكيرهم وينغص حياتهم ويتص حيويتهم ونشاطهم . والخرف الطارئ المعتدل أمر طبيعي ، فهر في هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التي تحدق بنا . قلو أن شخصاً صوب نعرنا بندقية ، كان الأثر الطبيعي أن نخاف أولاً ، ثم نتحفز للدفاع أو الفرار ثانياً ، غير أن البعض يتخيل ، عندما يشير إليه أحد الأشخاص بأصبعه ، أنه يوجد نحوه بندقية ، ويسبب له هذا الخوف قلقاً واضطراباً عصبياً يؤدى إلى اضطراب جميع أجهزة الجسم ، الذي يظهر في صور مرضية مختلفة .

ومهما تأصلت جذير الخوف في نفسك ، ففي وسعك أن تتخلص منه ، وذلك إذا عمر قلبك بالإيمان بالله ، وعزوت وأيقنت أنه هو الضار وهو النافع وهو الشافي ، وصدق الله إذ يقول " وإذا مرضت فهو يشفين " ، والإيمان بالله سهل إلى درجة يصعب ترضيعها ، إنه الثقة الكاملة بالله ، والاعتماد الكلى عليه ، في كل مايخرج عن نطاق نشاطنا وامكانياتنا . انه ثقة الطفل الذي لا يفكر في الفد ، ولا يقلق لرباء أو مجاعة أو حريق أو حرب طالما هو في رعاية والديد . ولكن هذه الثقة يجب ألا تعوق أداء واجباتنا ، أو تعفينا من نتائج أخطائنا . أد واجبك على الرجه الأكمل ، وألق بعد ذلك كل همومك ومخاوفك على خالقك ، فهذا هو التوكل على الله ، فالتوكل معناه كما يقول فضيلة الشيخ الشعراوي هو " إن القلب يتوكل والجوارح تعمل " . . هذه هي الرسيلة الوحيدة والأكيدة للتخلص من الخرف بالاصابة بالأمراض .

ولعلك تتسامل الآن فى نفسك هل أنا من هؤلاء الأشخاص الذين يخافون المرض لدرجة المرض ؟ أم أن الخوف الذى يوجد عندى هو خوف عادى لايرقى لدرجة المرض؟ ولكى تبدد هذه الحيرة سأقدم لك مجموعة من الأسئلة وعليك أن تجيب عليها بكل صدق وأمانة حتى تكون نتيجة الاختيار سليمة ودقيقة غير خادعة ، لأتك آنذاك تخدع نفسك ، واليك الأسئلة :

١- هل تعتبر الأقراص المهدئة :

ا - ضارة بصحتك ؟

ب - أحياناً تساعد في التغلب على التوتر' ٢

ج - حيوية بل ضرورية ، ولايكن أن أقلع عن تناولها أبدأ ؟

٢- هل تهرش في ظهرك وكتفيك ؟ .

ا - غالباً .

ب – أبدأ .

ح - أحياتاً

٣- أن تحتفظ بالدواء؟

ا -- في خزانة الحمام .

ب - بجانب السرير .

ج - في أي مكان في المتزل.

إذا شعرت انك على وشك الإصابة بالبرد هل :

إ - تلفي مباشرة وتقبع فى السرير ؟

ب - تأكل كثيراً من البرتقال ؟

ج - تتجاهل الأمر؟

٥-من الذى يفصل الكهرباء عن المنزل قبل الذهاب في أجازة ؟

ا – أنت .

ب – أي قرد آخر في الأسرة -

ج - التفصل الكهرباء عن المترك.

٦- هل تحمل في حقيبة يدك

ا - تفارًا تحسباً لأي موقف ؟

ب – اسبرين أو مضادا للصناع ؟

ج - " باستر " وأربطة لوقف النزيف في حالة الجروح 1

٧- في أثناء النوم ، هل

أ -- أملم بكثرة ؟

پ – تئام بهدرء ؟

ج - تستيقظ عدة مرات أثناء الليل ؟

٨-هل صوتك يرتفع عندما تتأزم الأمور أو تتعصب ؟

. 4-1

ب-نعم .

ج - أصاتاً .

٩- تيل الذهاب لموعد هام ، هل

.1. - لاتتعصب ولاتتوتر على الاطلاق ١-

والآن بعد أن سألت نفسك أى الأشعاص أنت ، هل أنت ملعور وخائف من الأمراض أم أنك تواجه الأمور بيساطة ٢ حاول أن تحصى نقاطك ، وأعط لنفسك هذه الله حات :

#### النتيجة!:

- اذا حصلت على · إدرجات فأقل :

أنت بعيد كل البعد عن التفكير في أمر صجتك ، ولن يقترب منك شبح الذعر من الأمراض . قانت واثق في نفسك ولاتفترض وقوع البلاء قبل حدوثه .

- أمَّا إذا حصلت على درجأت تترأوح ما بين ١٨.١٣ درجة :

فمن الواضع أن موضوع صحتك لايطفي على تفكيرك . إلا أنك من وقت لآخر

تجد نفسك مشدودا لتراءة الجديد عن الأمراض والطب في الصحف والمجلات ، نتصحك بالسيطرة على نفسك قبل أن تسير في طريق الغزع . حاول أن تبحث لنفسك عن أشياء تشغلك والحياة من حولك مليئة بالشاغل .

- اذا حصلت على ٢٥ درجة فأكثر : .

أنت مسكين ، قالرض يسيطر على عقلك . صحتك هى شفلك الشاغل . قد يصل 
يك الأمر إلى حد المرض النفسى ، سوف تشعر يأعراض أمراض غير حقيقية . 
أمدقاؤك يعرفون ذلك عنك ، وقد ينصرفون عن حديثك . تذكر دائماً أن الصحة هبة 
من الله ولاتفرط فيها بالهواجس .

\*\*\*

## لماذا يصاب بعض الشباب بالآرق؟ وما هو العلاج؟

ليس الأرق مرضاً . ولكنه قد يكون عارضاً لمرض ما . وحتى لو لم يكن الأمر كذلك فإن الأرق إذا استمر لفترة طويلة يكن أن ينعكس سلباً على حالة الجسم العامة ، ويتعول بالتالى إلى مصدر للإرهاق وللمرض فيما بعد . فالجسم المرهن أكثر عرضة للإسابة من غيره . من جهد أخرى قد يدفع الأرق المساب به إلى اعتماد الحلول السهلة السيئة مثل تناول المهدئات والمنومات . وقد صار مؤكداً اليوم أن هذه المنومات وإن كانت تمنع المساب بضع ساعات من النوم إلا أنها تحدث أضراراً كثيرة لاتليث أن تظهر في الجسم عاجلاً أم آجلاً .

وليس منالك تعريف محدد ودقيق للأرق إذ لاوجود لصيفة موضوعية واصحة يمكن بالاستناد إليها تقرير وجود الأرق أو عدم وجوده . وقد درجت العادة فيما مضى على القرأ أن قرة النوم الطبيعية يجب أن تصل إلى ثماني ساعات على الأقل . غير أننا تعلم اليوم أن هذا الرقم لايستند إلى أية حقيقة علمية ، وأن الحاجة إلى النوم تختلف ين شخص وآخر ، وتتفاوت بلوجات كبيرة أحياتاً . وهي تختلف لدى الشخص الواحد فى مراحل العمر المختلفة . وتشير الاحصائيات التى أجريت فى عدة مدن كبرى إلى أن أكثر من نصف الشياب ينامون مايين سبع وثمانى ساعات فى الليلة ، فى حين أن أخرين يكتفون بست ساعات أو خمس ساعات أحياناً . وفى المقابل فإن بعض الأشخاص يستيقطون بعد تسع أو عشر ساعات نوم .

وبعبارة أخرى فإن الشخص الذى يتمتع بنوم جيد لاينام بالضرورة كثيراً. إنه الشخص الذى ينام دون صعوبة ويشعر عند الاستيقاظ من نومه بأنه مرتاح ويعالة جيدة. ولهذا بميل بعض الأختصاصيين إلى عدم الحديث عن الأرق إلا في الحالات التي تؤدى فيها اضطرابات النوم إلى اختلال في السلوك والنشاط خلال النهار.

لكن لماذا يصاب المر، بالأرق وكيف ؟ يعتقد غالبية الأطباء التخصصين في الدراسات حول النوم والأرق أن هذه المشكلة هي حصيلة التقاء عدة أسباب منها العدادات السيئة المتعلقة بالنوم ، وإنعدام التنظيم والمواعيد المنتظمة في النوم والاستيقاظ ، وتحتل الأسباب النفسية كالقلق والاتهيار العصبي مكانة بارزة بين أسباب الأرق ، والمؤكد أن أسباب الأرق هي من التعدد والتعقيد بحيث يهدو من العبث تسوية المشكلة بيضع حيات من دواء منوم . ونما لاشك فيه أن الأدوية قد تطورت كثيراً وطرأت عليها عدة تحسينات . فهناك حالياً أدوية منوعة لا تحدث نعاساً وترنحا خلال النهار لأتها صنعت بشكل يتيع للجسم التخلص من يقاياها بعد زوال مفعولها . لكن ذلك لايعني أن هذه الأدوية تشكل الحل الأنضل والجثري للأرق . وفي معظم الحالات عيل الأطباء إلى عدم إعطائها لمضاهم بصفة مؤقتة أو في المرحلة الأولى فقط من عليل الأطباء إلى عدم إعطائها لمضاهم بصفة مؤقتة أو في المرحلة الأولى فقط من العلاج بانتظار كشف الأسباب الحقيقية للمشكلة .

وتلعب البيئة المحيطة دوراً أساسياً في التسبب بالأرق. فالضوضاء القوية والنور وارتفاع الموارة أو اتخفاضها تحت حدود معينة ، كلها عوامل لاتساعد على التوصل إلى ترم جيد . كذلك فإن العادات الغذائية السيئة تتحمل قدراً من المسئولية في إحداث الأرق. فالمعدة المتخدة تمنع النوم، وكذلك الإجهاد الكثير خصوصاً إذا حصل تبل ساعة النوم الاعتبادية. وهناك اعتقاد شائع يقول بأن النعب يساعد على النوم. لكن هذا الاعتقاد لأأساس له من الصحة ، إذ أن النعب يثير الأعصاب والمصلات أيضاً. الأمر الذي لايساعد إطلاقاً على النوم. من جهة أخرى فإن الأطعمة الغثية باحد الذي الذي يتودي إلى الأرق. وتتواجد هذه المادة بكثرة في الشوكولا والجبن. ومن بين العادات السيئة المسببة للأرق أيضاً علم انتظام مواعيد النوم واليقظة وخصوصاً عند الأطفال. والمعرف أن النوم عادة أيضاً ، والتكرار يلعب دوراً رئيسياً في كل عادة.

وبرى الأطباء أن الراحة الذهنية هى المدخل الأساسى للنوم . فالهموم حتى ولو كانت صغيرة كفيلة بطرد النوم من الجفون حتى ولو توافرت كل شروطه المادية . وفى مختلف الحالات تيقى هناك حقيقة تتكرر فى معظم المؤقرات الطبية وعلى ألسنة المدد الأكبر من الأطباء وهى أن الأدوية المنومة تحمل من السلبيات أكثر مما تحمل من الابجابيات . فى المقابل هناك بعض الإجراءات التى يمكن لكل منا أن يقوم بها من شأنها أن تقنعنا نوما أفضل ومن هذه الإجراءات أخذ حمام ساخن مساء وتناول عشاء خفيف وعدم إرهاق الجسم والنوم والاستيقاظ في أوقات منتظمة وتهوية غرفة التوم جيداً والحافظة على رطوية جوها .

\*\*\*

ما هوالدور الذي تقوم به "العادة" في تكوين شخصيتك؟

العادة هي ميل مكتسب إلى أداء عمل من الأعمال بشكل آلى مثل الكتابة وركب الداجة ، والتدخين .. ألخ . وهي نتيجة التعلم والكسب . وتمتاز بأن استمرار الإنسان على أدائها يصل بالعمل إلى الكمال والدقة . وعكن حصر فوائد العادة في

ثلاثة أشياء تذكرها بايجاز:

١- توفير الوقت والمجهود :

لا نزاع أن العمل العادى يكون أسرع من غيره ، ويذلك يوفر الإنسان وقتاً لا يستهان به . فالطالب ينهض من النوم ويذهب إلى المدرسة ، فى نصف ساعة لا أكثر، والشخص الذى تعود أن يكتب على الآلة الكاتبة لا يستغرق وقتاً طويلاً ، أما المبتدئ فإنه شديد البطه . ولو أنك فكرت فى كل جزء من أجزاء عملك ، كيف تأبس وكيف تتناول طعامك ، وكيف تختار الطريق إلى معل عملك ، لصرفت فى كل ذلك مايزيد أضعافاً فى الوقت .

والأعمال العادية ترددها دون تعب ، والعمل الجديد هو الذي يتعبنا ، فالحصان المتعود جر المحراث في الحقل يتعب إذا جر العجلات في الطريق ، بينما المتعود جر العجلات في الطريق ، بينما المتعود جر العجلات في الطريق يتعب من الحرث ، والكاتب يجلس إلى مكتبه يخط ساعات متواليات دون نصب ، بينما الفلاح الذي يضرب بفاسه الأرض من الصباح إلى المساء ويتولاه الجهد والإعياء إذا ماتناول القلم وزاول الكتابة نصف ساعة فقط سبتعب ، وأهل الراحة والكسل والبطالة لايتعبون من الجلوس الليل يأكمله ، بينما الطفل أو الرجل النشيط الذي تعود الحركة والحرية يسأم من الجلوس ساعة واحدة . ثم إن العادة تو قر الجهد العقلي أيضاً ، فهي قنع من التردد في تصريف الأعمال .

٢ - اكتساب المهارة والإتقان:

ذلك العمل العادى يصبح آليا ، رمعنى ذلك أن المراكز العصبية تبعث على السلوك دون انتباه أو تفكير أر تردد ، فجميع الأعمال العادية تصبح أسهل فى أدائها وأتقن فى تنفيلها . ويتشأ الإتقان من أن كل عمل مكون من عدة عناصر ، فالسباحة مثلاً فيست عملية واحدة ، ولكنها مركبة من عدة عمليات من مجموعها تتكون العادة، وهذه العناصر هي : استعمال بدك اليمني واليمري ، وموضع جسمك من الماء

وكيفية التنفس إلغ ... فالعادة إن هي إلا إتقان هذه العناصر المتعددة الواحد بعد الآخر ، مع حذف الأخطاء والحركات الطائشة ، وبذا يصبح مجموع العمل آليا أي أسهل وأتقن ، ولولا العادة مااستطعنا في الكتابة مثلاً أن تكتب في هذه السهولة وهذا الإتقان ، بل كتا أشبه بالأطفال في تحسسهم وتعثرهم ، وليس هذا مقصوراً على العادات الحركية فحسب ، بل العادات العقلية أيضاً ، فالتفكير ، وأسلوب الكلام وتعلم الحساب ، لابتقن كل ذلك إلا بالعادة ، فأنت في الحديث والكتابة تحفظ جملاً بأكملها وترددها دائماً .

٣ - العادة وتكوين الشخصية:

شخصية المرء الواضعة المتميزة القوية ، إنا تكون كلك ، لأن الشخص يضع نصب عينيه غرضاً - سامياً كان أم وضيعاً - ثم يتوجه إلى هذا الغرض الواحد المحدود بكلية نفسه ، فينتهج كل السبل التى توصل إليه . والوصول إلى ذلك الغرض يتطلب الإلحاح والمثابرة ، والتواقر على العمل المتواصل حتى يتم ، فإذا تردد في أدائه متخلا إلى ذلك سبلاً متعددة متضارية ، لم يصل إلى غرضه ، بل يصبح قلقاً منبذياً . وإذا لم يصبح العمل الذي تقرم به وتردده عادة ، فإنك لن تعمل شيئاً واحداً مرتين بشكل واحد . وعلى ذلك تصبح لك شخصية جديدة في كل نحظة . وفي هذه الخال لن تمرن نفسك ، ولن يعرفك الناس ، فالأعمال التي تكسونا رداء الشخصية هي تعرف نفسك ، ولن يعرفك الناس ، فالأعمال التي تكسونا رداء الشخصية هي الأعمال العادية ، هذه الأعمال التي تصدر عنا دون عناية أو انتباه ، هي خير دليل على أخلانا وشخصياتنا . فتستطبع أن تعرف شخصاً من مشيته ، من أسلوبه على أخلانا وشخصياتنا .

\*\*\*

#### الشباب هواة المتاعب هل أنت منهم؟

هناك قنه من الشباب ، آفتها الكيرى عدم الثقة بالحياة ، إنهم يترقعون أن يسبر كل شئ على غير مايشتهون . إنهم يعتقدون - سلقا - أن كل يوم يم سوف يواجههم بسلسة متلاحقة من المتاعب . وعقيدتهم هذه تتحقق دوماً ، لا لأن " سوء الحظ " يحالفهم كما يتوهمون ، وإقا لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطراباً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم ، فيضعف تفكيرهم ويضطرب فيسلكون سلوكاً شاذا يجلب لهم المتاعب التي يتوقعونها .

إنك إذا كنت متشائماً نفر منك الناس ، وعاق التشاؤم تقدمك في عملك ، ومهما كانت كفايتك ، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المبتسمين والمتفائلين . وإذا كنت كفؤا حقاً ، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجياً لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن .

إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة ،ولكنه في الغالب نتيجة تفكير خاطئ وعادات سيئة . فنحن كثيراً مانسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا وتضايقنا ، وتشل نشاطنا . فإذا تأخر طعام الافطار ، أو نسى بائم الصحف أن يترك الصحيفة ، أو إذا لم يقف سائق سيارة الاتربيس في المحطة أثناء انتظارنا في الصباح ، ضاقت صدورنا ، واسودت الدنيا في أعيننا . وإذا فاتنا موعد أو سقطت ساعة لنا فتعطمت، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم ، وعندئذ تضطرب أعصابنا ، وتختل وظائف أجسامنا .

يتبقى أن تتحكم فى هذه الأحاسيس قلا نسمح لأثرها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من خطات ، إذا لم يكن من الميسور عدم الميالاة بها إطلاقاً بدلاً من أن نهيئ لها الفرصة كى تتحكم قينا وتفرس فى نفوسنا عادة البشاؤم . يتبغى أن تستبله الأحزان التى تشره بهجة الحياة ، بالشاعر البهيجة التي تنعشنا وتبعث النشاط في أجسامنا ، إن الخزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب .. بل هما يضاعفانها .

\*\*\*

#### هذا هو الطريق لكى تنجو من القلق!!

القلق من أكثر الأشياء ضرراً على الصحة ، فهو يجعل التوج - في الغالب مستحيلاً وهير يجعل التوج - في الغالب مستحيلاً وهير يسبب ذلك اضطراب وطائف أكثر أجهزة الجسم ، وبطء الدررة الدموية ، ويؤثر في عمل القلب والكلي والمدة ، فضلاً عن أنه من أقوى العوامل - في أغلب الاحوال - الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية .

والقلق يهيد لكثير من العواطف الهدامة ، فالغيرة والثوف ، وعدم الثقة بالنفس ومعظم ألوان الضيق هي " أولاد " القلق ، وهي تنخر كالسوس في الأجسام السليمة ، فتضعف مقاومتها وقوتها . والقلق بتأثيره الهدام على الجسم واللهن من أقوى الدوافع على الرذيلة والجرفة ، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدوات ، ولولاه لقت حوادث الانتحار .

فإذا كنت من ضحابا القلق ، حاول أن تهرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ساتستطيع . قد تقول : " وما السبيل إلى الفرار ؟ " لقد حاولت أن أتخلص منه ولكن دن جدى ، وكلما رغبت فى الخلاص علبتى القلق بسياطه ، يبدو أن قوة إرادتى قد اتهارت وذهبت إلى غير رجعة .

والرد على هذا القرآ إن الإخفاق في التغلب على القلق ليس - حتما - دليلاً على اتهار قوة الإرادة ، قبدلاً من اعتزام " عدم التفكير " فيما يقلق ، قبدلاً من اعتزام " عدم التفكير " فيما يقلق ، حرل تفكيرك إلى شئ آخر ، فهذا أسهل بكثير ، وإقامه يعنى التخلص من القلق .

لاتحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر ، وإنا حاول أن تتغلب عليه عن طريق استهدال الأحاديث المؤلة الهدامة التي يفرضها عليك ، بأحاسيس أخرى بناءة تمتزج بالبشر والأمل والتفاؤل . سخر قوة إرادتك في المبادرة بالاهتمام بأرجه نشاط سارة مفيدة . اقرأ كتبا مسلية توحى بالبهجة والثقة والايان ، مارس هواية مفيدة . ضاعف اهتمامك بعملك . ابحث عن الأفكار السارة ، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار ضاق الحيز الذي يمكن أن تشغله الأفكار السوداء . وبقدر نجاحك في تثبيت الأفكار البناءة ، تهدأ أعصابك ، وتخف حدة غضيك ، ويزول القلق .

رادًا كان القلق يضعف الجسم ، فإن الجسم الضعيف يورث القلق ، لذلك تنصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك ، فالرجل الضعيف فاتر النشاط ، يتأثر تأثراً بالغاً بالأحداث المسببة للقلق . فإذا أردت أن تهرب من القلق ، اخرج إلى الهواء الطلق يومياً ، واقض وقتاً خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ماتستطيع ، حاول أن تمشى ثلاثة أو أربعة كيلومترات . فالمشى رياضة سهلة تنشط اللورة اللموية ، ولاتهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت ، فسوء التهرية من أهم العوامل المساعدة على القلق . خف من الهواء الفاسد ، ولاتخف من الهواء النقى ، فالأول يسمم الجسم ، والثانى يطرد السموم . وكلما كان الهواء الذي تستنشقه نقياً تحسنت صحتك ، وكلما تحسنت صحتك ، وكلما تحسنت صحتك ، وكلما تحسنت صحتك ، وكلما تحسنت

\*\*\*

## السعادة . . . ما هي؟

السعادة .. ماهى ؟ ماهو طعمها ؟ ماالعناصر التى تتألف منها ؟ ماالطريق إليها ؟ وماوسائل الطفر بها ؟ . هذه الأسئلة هي شغل كل إنسان منذ قام هذا الرجيد .. إن لم يكن يرددها لسانه ، فإنها أمل متجرفة في كيانه ، ورغية متطلعة في شعوره .. لأذا

تعمل ؟ ولاذا تركب الأهرال أحياناً وتعن تعمل ؟ إن ذلك لتبلغ أملاً ، أو تحقق مطلباً .. وفي بلوغ الآمال وتحقيق المطالب سعادة أي سعادة .

أتستطيع أن تقرل إن السهادة هي تحقيق الآمال ويلوغ المطالب ؟ يكن أن يكون الجواب نعم . تعم إن تحقيق الآمال ويلوغ الغايات يملاً النفس سعادة ورضى ، فأى منا لم يلق هذا الطعم الحلو الهتئ ، حينها تحققت له أمنية ، ودنا منه أمل ؟ ولكن على قدر مايذل من جهد لتحقيق الآمال والوصول إلى الفايات يكون حظ المر من السعادة والرضا .

آهذا إذن هو كل السعادة 1 لا .. وإغا ذلك بعض ألوانها وطعومها ، فالسعادة ألوان وطعوم .. رئهذا اختلف العلماء في تعريفها اختلافاً بعيداً حتى ليكاد يكون لكل رأى لايلتقى مع رأى أحد ، لأنه ينظر إلى السعادة من زاويته الخاصة التى يقدر السعادة عن أراء لكان من مجموع ذلك هو عقارها ، ولو اجتمع كل ماقيل عن السعادة من آراء لكان من مجموع ذلك هو التعريف الصحيح الكامل للسعادة .. إنها في الجاء والسلطان ، وفي الصحة والشباب، وفي راحة الضمير ، وفي أداء الواجب ، وفي إسعاد الآخرين ، وفي الثراء العريض ، وفي المال والبنين .. إلى غير ذلك مما يتنافس الناس فيه ، ويسمون لإدراكه ولمل الرأى القائل إن السعادة هي إدراك الملام – لعل هذا الرأى يجمع الآراء المنوقة جميعها في مداول السعادة .

وحين يقع الاتسان على مايلاتمه ويعيش فيه ، يكرن قد ظفر بأحسن حال يكن أن يتذرق فيها طعم السعادة ... ومن هنا كانت السعادة قسمة مشاعة بين الناس جميعاً.. لاتخضع لنظام الطبقات ، ولا للألوان والأجناس .. إمّا من حظ كل إنسان إذا أورك مايلاته .. إذ أن لكل إنسان دنياه التي يتقلب فيها .. وفي دنياه تلك يجد الملاتم "الذي يرضيه ويسعده .. لو عرف الطريق إليه .. قلا نعجب حين نرى يسمات الرضا ، وإشراقات السعادة ، ترف في دنيا كثير من الفقراء والمرضى ، ممن تحسب

الشقاء قد سد عليهم مناقد الحياة ، وأسلمهم لعذاب أليم .

فقد تجد هذا الانسان الذى امتص الفقر دمه مازال قبه قلب يتبض ، ومازال له دنيا يميش فيها ، وآمال ينظر إليها .. إنه ربا بات أياماً وليالى فى سعادة متصلة لأنه وجد بين يديه دريهمات يستطيع أن ينال بها شبعاً من جوع ، وكساء من عرى .. إنها الدنيا قد حيزت إليه فى بضعة أرغفة وثوب من قطعة قماش خشن .. إنه " الملام " الذي كان يحتال على دنياه ليبلغه منها .

وهذا الفقير الكسيع .. قد ذهبت رجلاه فلصق بالأرض على قطعة خشب يسحبها بهديه ، يتمرض للفادين والرائحين .. يسأل هذا وذاك .. وهو يلقى دعابته هنا وهناك.. يضحك من قلبه . ماذا يضحكه وقد صار أضحوكة الحياة ؟ إن في دنياه إنسانا يحبه .. امرأة أو رجل ، أو طفل .. إنه يسمى ليجمع له كل يوم دريهمات ثم يلتقى به آخر النهار ، أو آخر الليل ، ليقتسما معا كأس السمادة !

وليس الحصول على الملاتم بالأمر الهين الميسور فى كل حين ، فما أكثر مايضل الناس طريقهم إليه ، وماأكثر ماينتقدرنه وهو بين أيديهم .. وتلك هى مشكلة المشكلات فى حياة كل إنسان .. فلو عرف الإنسان مايلاتمه لاتجه إليه من أول خطوة فى حياته ، ولبذل له كل جهد لديه .

\*\*\*

### مامعني الاعتماد على النفس؟

الاعتماد على النفس - معناه - أن يقوم الإنسان بأعماله التى تدخل تحت قدرته دون أن يكون عالة على غيره من الناس . إذا فالاعتماد على النفس أساس كل نجاح وسر كل تقدم ، ونعن أحوج مانكون إلى هذه الصفة . فلقد أصبح خور العزية وفتور الهمة دا ، ذفينا في مجتمعنا فإنك لترى الشاب ، وقد امتلاً رأسه بكثير من الآمال والنوايا والخطط . ولكنه مع ذلك بشلول الإوادة مسلوب العزية ، يتمنى لو أن شخصاً

أو جماعة أواحته فنفلت مايدور بخلده ، كذلك نرى أنهار الجرائد تفيض بالمشروعات الناقعة والمقترحات الجمة التى لها أثرها فى رقى المجتمع ولكنها تموت قبل أن تولد ، وذلك أننا نود أن تقرم الحكومة بتنفيلها ، ومعلوم أن قوى الحكومة وأعمالها ومواردها معدودة فهى لاتستطيع القيام بكل مايطلب منها ، ولكنه ضعف النفس وضف الميلية عندنا نعن المصريين يكاد يذهب ربعنا ويفسد أمرونا – والعياذ بالله .

## ماحك جلك مثل ظفرك فتول أنت جميع أمرك

هذا تابلين الذى عنت لعزيمته وجوه الجبايرة ودائت لها رقاب التياصرة ، وذلك باعتماده على نفسه وبذلك تمكن من عبور جبال الألب فى حملته على إيطاليا بالرغم من عظم ارتفاعها ووعوة أرضها ، وتراكم ثلوجها ومعارضة ضباطه له ولكنه نفذ إرادته ونال أمنيته ونازل أعداء قانتصر عليهم وشتت شملهم ، ولولا الاعتماد على النفس ماتمكن طارق بن زياد من قتح بلاد الأندلس ونشر الدين الإسلامي فيها ، فانظر وتأمل في جرأته وقوة عزيمته ، حين أمر باحراق السفن التي أوصلتهم إلى اسبانيا حتى يقطع على ضعاف النفوس ، خاترى العزيمة كل أمل في الهروب ثم خاطب جنوده قائلاً "أبها الناس ، البحر من ورائكم والعدو أمامكم ، وليس لكم إلا الصدق والصير وماتستخلصونه من أيدى عدوكم ".

هذا أمثلة بارزة وضعناها بين يدى القارئ الكريم لنريه صورة من سر الاعتماد على النفس ، وَلَكُن عَا يبعث الأسى أن نرى فئة كبيرة من الشيان يرثون الأموال الوافرة والأراض الشاسعة تفيزون عن قراهم الصغيرة إلى المن الكبيرة حيث الملاهى والخراص الشاعة أفيزون عن قراهم الصغيرة إلى المن الكبيرة حيث الملاهى والخاتات ومظلما الفخلية فيولون عن ويعها كل عام فير خالمان بأمر تسيينها واستشارها فيجد الوكلاء والأجراء مطبعاً فيهم كل عام فير خالمان المراجع علمها فيهم

ويتربصون الفرص لسلب أموالهم ، من ذلك ، أن شاباً ورث عن أبيه خمسين قداناً من أرض مخصية ولكنه لم يرض لنفسه أن يقف موقف الفلاح المجد يلفح وجهه الحر والشمس وزمهرير الشتاء ويرده القارس ، بل نزح عن قريته الصفيرة وقرمه البسطاء الأطهار واندمج في حياة المدن المعلومة شروراً ومفاسد وتكلفاً ومصانعة وكان قد وكل بأرضه رجلاً لا يملك شيئا، فلم قض عشر سنين حتى بيع نصف الأرض للوكيل لأن حياة المدن وماقيها من أنواع الترف وماتستدعيه من النفقات اضطر صاحب الأرض إلى الاستدانة من بعض المصارف فلما ازداد الدين ونقص ثمار الأرض عجز عن الوفاء ولم يجد مندوحة من بيم نصف أرضه لوكيله الذي كان فقيراً معدماً.

على هذا النمط وبهذا السبب ينفد مال الكثيرين من الأغنيا ، ويفيض معين ثروتهم لو رجع الشاب إلى تاريخ أبيه وجده لعرف مبلغ الجهد الذي يذل ومقدار الأعباء التي تحملها لتربية تلك الثروة حتى ينتفع بذلك هر وأبناؤه من يعده ، فانظروا معشر الشبان كيف ينفق الابن في يوم ماادخره والده في سنين ، وإذا أمعنا النظر في رقى الشعوب وتقدمها رأينا أنها ترجع إلى مجهود الأفراد واعتمادهم على أنفسهم ومثابرتهم على أعمالهم أكثر ما تترقف على حكرمتهم ، والاعتماد على النفس يستتبع كثيراً من الفضائل كالجد والمثابرة ، ومضاء العزم إلى غير ذلك من الصفات التي تبلغ بالإنسان كمال الرجولة وترفعه إلى أعلى الدوجات فكم من رجل وطئ القتر بقدمه وجعله مرقاه وسلماً لنيل غايته وبلوغ أمانيه ، على ضوء الاعتماد على النفس .

خالواجب على من بينهم زمام الشياب أن يعردوهم الاستقلال وعمل بعض الأشياء من تلقاء أنقسهم ولايساعدوهم إلا بعد أن يظهر لهم عجزهم ، يجب أن نشعرهم أنهم مسئولون في هذه الحياة المدارمة بالشاق ، كما يجب على الشخص أن يستفيد من أخطائه وتجاربه والحياة مدرسة والاعتماد على النفس سفينة النجاة .

... \*\*\*

#### كيف تتغلب على الاكتئاب؟

المرن والاكتئاب وفيقان متلازمان ، وهما أيضاً شيئان مختلفان ، فما الاكتئاب إلا تعبير عميق عن الحزن والأسى يلازم المريض به لفترة أطول من مجرد الحزن العادى العابر ؛ وبعدت الاكتئاب كرد فعل عاطفى للأزمات والخطوب التى تعترض مسيرتنا فى الحياة ، كموت عزيز علينا أو الاتفصال أو الطلاق أو فقد وظيفة أو فشل فى تحقيق هدف من الأهداف ؛

وللخروج من مشاعر الاكتئاب عليك أن تمارس حياتك بشكل طبيعى كما لولم يحدث شئ حتى وإن كان الأمر بعكس ذلك . وثق تماماً أنك سوف تتخلص من مشاعرك الطلمة تلك .. طال الوقت أم قصر ، وعود نفسك على أداء مايلي :

١ - مارس نوعاً من الألعاب الرياضية يومياً حتى ولو كنت تشعر بتعب .

٧ - عود نفسك على تناول طعام ما بانتظام حتى ولو لم تكن جوعان .

٣ - اذهب إلى فرأشك وغادره في وقت ثابت حتى ولو كنت مصابا بالأرق .

٥ - طول أن تساعد الآخرين دائماً حتى تخرج من حيز التفكين المستمر في نفسك.

١ - صادق هؤلاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة ملؤها الأسل والثقة ، وثق دائماً أن الاكتئاب لن يدوم أبدأ . وإذا حاولت أن تبتعد عنه ابتعد عنك بطريقة أسرع . . فلا تتركد يعيث بك وبحطم عباتك !

\* وكان رسنول الله صنان الله عليه وسلم يعالج الكرب والهم والغم والغزن ، بأن يقول: \* لا إله إلا الله العظيم "عليها \* 14 إله إله الله دن العرش العظيم ، 12 إله إلا الله رب السموات السيع ، ورب الأرض ، وب العرش الكريم "

وقى سنن أبي داود ، عن ابن عياس ، خلك : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" من لزم الاستغفار : جعل الله له من كل هم فرجاً ، ومن كل صبق مخرجاً ، ورزقه من حيث لايحتسب"

ويذكر عن أبن عباس ، عن النبي صلى الله عليه وسلم : " من كثرت همومه وغمومه : فليكثر من قول لاحول ولا قوة إلا بالله " .

\*\*\*

#### كىف تصنع سعادتك بنفسك؟

هناك سبع نصائح لو حاولت أن تطبقها على نفسك لأصبحت إنساناً سعيداً هادئ النفس مطمئن البال ، وهذه النصائح هي :

ا حاول أن توفق بين رغباتك وبين ماهو واقع ولاتبدد طاقتك النفسية ،
 محاولاً التوفيق بين كل شئ وبين رغباتك .

 ٢ – اعتن بصحتك .. فالعقل السليم في الجسم السليم .. وارع جسمك وأحسن تفذيته .

٣ - هذب عقلك .. وتعلم في كل يوم شيئاً نافعاً يفتح آفاق الذهن .

٤ - اصقل روحك .. أسد في كل يوم معروفاً يدخل السرور على قلب إنسان .

۵ - اكتسب ود الناس .. تصرف معهم بأدب وكرم . وأجزل لهم مديحك :
 ولاتفتش عن أخطائهم .

٦ - أقص الخوف عن ذهنك .. وعلى الأخص الخوف من ألا تكون سعيداً !

٧ - اختل بنفسك غطات . واتحد نيه بتفكيرك إلى الله سبحانه وتعالى . وإسأله
 أن يهيك الحكمة والسداد .

\*\*\*

هل انت قوی ام ضعیف؟

كل مثاكل الإنسان كنرد ومشاكل المجتمع أساسها الضعف والتستر على الضعف و والمقصود بالضعف هنا ذلك الضعف الذي لايواجهه الانسان ويعترف به ويسعى لما لجنه ويتقبل بعد ذلك برضى حقيقة أمره . أما أن يحاول أن يتستر عليه بدلا من أن يعالجه فيتخذ مظهر قوة كاذبة ويبل إلى البطش وكبار العتاة والمجرمين هم في حقيقة أمره ضعةً ه .. !

والضعف إما جسدى ومندما يعالج ومنه ما يجب أن تتقبله وتعيش به ، وإما ضعف في النفس ذاتها . ولم يجانب الحقيقة المثل السائد " كل ذى عاهة جيار " . . ؛ والضعيف إما مستخر أو متجبر . . وكلا الصورتين من عدم المواجهة والعجز . . والضعف يأتى من عدم أخذ أتفسنا بالحزم وضعف المقاومة أمام المنوعات ، والقرى هو الذى لا يترك نفسه على هراها والضعيف مثل المنحدر ، وكل ضعف مقاومة يقود إلى ضعف آخر حتى يصبح الضعف عادة وبكاد يكون طبيعة . . قالمثل يقول : من شاب على شئ ثباب عليه .

والضعيف هو الذي لايستطيع أن يسيطر على غضيه ، يقول الرسول صلى الله عليه والكن الشديد الذي عسك عليه وسلم في حديث مامعتاه " ليس الشديد بالصرعه ، ولكن الشديد الذي عسك نفسه عندالغضب " أو كما قال . والضعيف هو الذي يجعل من نفسه ريشة في مهب الربح لايصد لمراقف الحياة . والقرى هو الذي يستطيع أن يسيطر على هواه وقوته عبيقة في نفسه لاتهزه الهزاهز ويعطى كل موقف مايستحقه . وأما الضعيف فهو الذي تجسم له مخيلته الأمرر ويجعل من كل "حية قبة " ، ويستولى عليه الخون .

والملعور قد يرتكب حماقات سخيفة وقد يبطش .. وإذا استمر به الأمر يوى المخارف تحبط به من كل جانب ويرى الناس أعداء وعدوه الحقيقي ضعفه ... ومظاهر الضعف في الانسان لاتخفى على غيره ، ومعظم الناس لايرحمون الضعيف بل يستغلونه ويحقرونه ويتندرون عليه .

والضعيف هر اللي لايقوى على كبح جباح شهراته .. فالمسرفون في الأكل ضعفاء، والذين يحبون المال حباً جباً ضعفاء أيضاً . والذي يدخن بعد أن سمع مضار التدخين إنما ضعف عن الامتناع الضار .. والذي يشرب الخبر ويتعاطى المخدرات ضعيف لأنه يريد نشرة كاذبة تنسيه واقعه الذي لم يعالجه بموضوعية . والذي يطبع فيصا هو في يد غيره ضعيف . والذي يستكين للظلم أو يسكت عليه ضعيف أبضاً ..

وهؤلاء الذين يسمونهم الناس " معتدون " هم ضعفاء .. وكبار المجرمين والطغاة والمتتقمون الحاقدون والحاسدون ضعفاء لأنهم لم يحملوا أنفسهم على معالجة ضعفهم . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " اللهم إنى اشكو إليك ضعف قوتى وقلة حيلتى وهراتى على الناس " وليس هذا الضعف المعاب ، إنا هو حدود الطاقة في موقف من المواقف.. هذا القول تواضع أمام الخالق القوى .. هذا القول استمداد لمزيد من القوة للتمكين على مساعدة الناس لاتباع طريق الهكرى .

# روحك المعنوية . . هل هي عالية أم أنهامنحطة ؟!!

من الطبيعى والبديهى أنه يتعذر على أي إنسان أن يحتفظ بالروح المعنور الألمالية طول حياته . فالأمور الاتسير دائماً على هوانا ، وكل منا معرض لساعات الضيق والاكتئاب . كما أن التعب والاجهاد قد يعملان على تثبيط الهمة وبالتالي على خفض الروح المعنوية . ومن حسن الحظ أن ليلة يستمتع فيها الانسان بنوم هادي وعمين أو آجازة قصيرة يقضيها بعيداً عن جو العمل كفيلة بأن تعيده إلى عمله يهو يشعر بالاقيال عليه والرغية في استثنافه . وغالباً ماتظهر على الشباب دلاتل الروح المعنوية

العالية وأعراض الروح المعنوية المنحطة على النحر الذى تظهر به عليهم دلائل الصحة \_ وأعراض المرض . وقيما يلى قائمة ببعض هذه الدلائل والأعراض

	The second secon
الروح المعنوية المنحطة	الروح المعنوية العالبة
۱ - السخط	١ - الرضا
٢ - عدم الاكتراث لنشاط الجماعة	٧ - الاقتمام بنشاط الجماعة
٣ - الافتقار إلى الهمة والمبادأة	٣ - الهمة والميادأة
٤ – العزوف عن العمل	٤ - الاقبال على العمل
٥- العصيان وعدم الإيان بقيمة هذا البرنامج	٥ - الإيان بجدري برتامج العمل
٣ - التشائم ، الاكتثاب	٦ - التقاول ، الانشراح
٧ - فقدان الثقة	٧ - الثقة
٨ - ضعف روح التعارن م	٨ - المثايرة والصنود في وجه الصعاب
٩ - التشاحن وضعف الولاء	٩ - التعاون ، والولاء
۱۰ – مدارمة النقد	٠١- الانسجام

\*\*\*

# عزيزى الشاب احذر "الكسل" فالخمول والكسل انتحار بطىء!!

إن الجسم الخامل أشبه باله معطلة - والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ، وتأكلت شبئاً فشيئاً ، في حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلاً . إن "الكسل" يسبب فسادها وعطبها ، والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية ، خلقت للشاط والعمل ، إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعتدة من عضلات وغدد وأعصاب ، ينبغي أن تعمل كي تظل سليمة أطول مدة عكنة . وهي إذا لم تعمل تراكم عليها

الصداً ، في صورة سموم تؤثر في وظائف الجسم ، والشخص الخامل يتحدى قرانين الطبيعة ، وهر يدفع ثمن هذا التحدي من أعصابه .

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائماً وأحب أن ألفت هنا نظر بعض القارئات - برجه خاص - فيعضهن يهملن استعمال عضلاتهن ، فيبقين في الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم في الزيارات وقراحة الصحف والروايات ، ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شتونه على الحدم ، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول ، ويضعف جهازهن العصبي ، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لايجدى في علاجها سوى العمل والحركة والنشاط .. ولقد صدق المثل الشعبي حين قال " في الموكة بركة " )

والكسل الذهني ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل المصلات، غالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة ا الجسم .

\*\*\*

# عزيزى الشاب ٠٠٠٠ كن ايجابيا.

حين نكون مرضى أو منهوكين نجينا تقول " لا " لكل ندا - . فإذا دعينا إلى نزمة ، أو إذا عرض علينا كتاب ، أو إذا وجينا عملاً ، أو إذا اقترح علينا اقتراح أجينا بكلية لا . وذلك للهمود الذي يجعلنا نؤثر السكون على الحركة . فكلية " لا " هي الكف والإحجام . هي إنكار للحياة . هي المرقف البيليي يتخله الخائف والمرتاب والمتشائم . وهي كثيراً ما تغدو خطة يعمل بها بعض الناس ، وخاصة أيام شيخوختهم ، حين يرفضون الأخذ ينظام جديد أو القبول بفكرة جديدة . بل قد يعمل بها الأصحاء أيضاً .

وكثيراً ما يخيب الشبان لهذا الموقف السلبى من الدنيا . ويجب أن يخيبوا لأن الدنيا للطامل المقبل وليست للعاظل المحجم . يجب على الشاب أن يكون إيجابياً يتقالم والإيتشام وعليه أن يستطلع ويتحرك ياحثاً منقباً ولايلتزم القعود بغية الاطمئتان والسلامة . فإذا واجهته مشكلة أو كارثة قلا يواجهها بالإحجام والاعتكاف والسكين وإقايعا لجالجها ويحاولها بالتفكير والتغيير .

كلمة " لا " لللنبا هي مخاصمة الدنبا . إذ مادمنا أحياء فإننا إلها نحيا الحياة السليمة الصحيحة بالنشاط الذهني والجسمي وليس بالقعود والتراجع . ولذلك يجب على كل ثاب أن يكرن إيجابيا يكاقح من أجل مجتمعه ، لأن ارتقاء الشخص إذا لم ينظر على الرتقاء للمجتمع يكون أنائية خسيسة .

عندما تكون إبجابيين غلك المستقبل وتصوغه فى القوالب التى تريدها قلا نقعد هامدين طبين كأن ليست لنا إرادة لها أثرها وفعلها فى تطور الأشياء . فيجب إذا كنا مثلاً في شك أن نخاطر بالاقدام وتنتهى بالكسب أو الحسارة ونخرج من هذا الشك ويجب أن تحول الأشياء حتى تخضعها لإرادتنا فإذا انتهت المحاولة بالقشل قلنعد إلى محاولة أخى فى شأن آخر .

إن الشك يحمد حركتنا وتفكيرنا . فيجب ألا تقف منه الموقف السلبي وإقا نقدم في معاطرة ولانيالي حتى نعرف الحقيقة ونستقر عليها . وكذلك الجهل يمكن أن نقرل بأنه موقف سلبي أيضاً لأتنا ننشط إلى الأخذ بالمعارف التي تنير لنا طريقنا . بل كذلك العطد بعد أيضاً موقفاً سلبياً إلا إذا كان لا يعنى الثيات وإنما يعنى الاستمساك بالرأى المحيف كبرياء أو بقياً . وأخيراً هناك ذلك المتشائم الذي يعشى التغيير ويقد على ماخواه ماضيه فإنه أيضاً سلبي يخاصم الدنيا .

كن إيجابياً . وامتحن أعمالك حتى تعرف موقفك . قاذا كان عمل ما لايرقى بك ولايجمعك فهو عمل قاعد سليى . أما إذا كان هذا العمل يرقى بك ويجتمعك ویزیدکما قوة أو جمالاً أو نوراً أو معرفة فهو عمل إیجابی تتغیر به وتنظور کما یتغیر به مجتمعك وینظور .

\*\*\*

# عزيزى الشاب - - هل أنت غيور؟ هل يتحكم في حياتك الحسد والغيرة أم أنك زاض بقدرك؟

الحسد خصلة رديثة وقبيحة ولايخلو منها أى إنسان أيا كان ، ولكن الحسد درجات، وعندما يسيطر شعور الحسد على نفسك ويراودها على النظر إلى تمم الله على عباده ، عليك حينتك أن تقوم بقياس درجة حرارة الحسد في جسمك ا والأسئلة التي سأعرضها لك الآن هي " الترمومتر " الذي يكشف النقاب عن درجة حرارة الحسد عندك؟!!

- ١ هل تغضب إذا أحسن الناس الذين تعرفهم العمل في حياتهم ٢
  - ٢ هل تحس أن الآخرين يعيشون حياة أسهل وأيسر ؟
    - ٣ هل تشعر بحب التملك تجاه أصدقائك المقربين ؟
      - ٤ هل تشعر بحب التملك تجاه حاجاتك ؟
- هل تشعر بالحرج إذا نظر شريك حياتك إلى صور أصدقائك أو أحبابك القدامر ؟
  - ٢ هل تقلق بشأن أحياب شريك حياتك السابقين ؟
  - ٧ هل تصر على معرفة مايفعله شريك حياتك طول الوقت ١
    - ٨ هل تتضايق إذا رجد الآخرون شريك حياتك جلاباً؟
      - ٩ هل تحسد الآخرين على أسلوب حياتهم ؟

. ١ - هل تحسد الآخرين على بيوتهم ؟

١١ - هل تحسد الآخرين على ملايسهم ؟

١٢ - عل تحسد الآخرين على قصص حبهم ؟

١٣ - هل تحسد الآخرين على عملهم ؟

١٤ - هل تجد نفسك دائمة تشكو من أصفالاتك وتقول عنهم أشياء سيئة ؟

١٥ - هل تشعر يالحرج إذا خرج أصدقاؤك دين دعوتك ٢

والآن احسب درجاتك :

۱ -- تعم ۱ لا - ۱ -- تعم ۱ لا -۲ -- تعم ۱ لا - ۱ -- تعم ۱ لا -

٣- تيم ١ ٧٠ - ١- تعم ١ ٧٠

1- ian / Y. 11- ian / Y.

٥- تعم ١ . ٧٠ - تعم ١ ٧٠

٧ - تيم ١ لا، ١٣٠ - تعم ١ لا٠.

۷ – تمم ۱ لا٠ ۱۵ – تمم ۱ لا٠

المجموع :

(\*) اذا كانت درجاتك ١٠ قأكثر فإن الحسد يحطم حياتك . والفيرة تدمر كما علاقاتك مع الأخرين وتجعلك دائماً غير راض وغير قائع عمتلكاتك المادية . أنت بالفعل في حاجة إلى أن تجرب السيطرة على تزعة الفيرة قبل أن تصيبك بضرر لاعلاج له . ذلك أن النفس الحاسدة دائماً في غليان وغيظ مستمر ، ولاشك أن ذلك الفليان المنطى سيؤثر على علاقاته بالآخرين علاوة على تأثيره على نفسه وصحته ، وماأجمل قول الشاعر في هذا الصدد وهو يخاطب الانسان المحسود ، فينصحه فيقول :

: ١٤- تعم ١ - لا-

إن لم تجد ماتأكله

(\*) أما إذا كانت درجاتك من ٤ إلى ٩ فإن لديك نزعة قوية للغيرة ولكنها ليست العاطفة الوحيدة في حياتك . فالغيرة تؤثر على علاقاتك ومشاعرك تجاه الآخرين ولكنها لاتسيطر عليك . ومع ذلك فما يفيدك جدا .. أن تتعلم كيف تهزم المشاعر السلبية للغيرة وأن تقنع بالمهارات والعلاقات والمطلكات التي هي بالفعل ملكك ، وأرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس . واعلم أن الحسد في حقيقته هو عدم رضى بتقسيم الله لرزق عباده ، وأنت حين تكون حاسداً تكون مرتكيا لمعسدة من أشد المعاصي ، وصدق الله إذ يقول " أم يحسدون الناس على ماآتاهم الله من نصله " وقال عز وجل ".ومن شر حاسد إذا حسد " .

(\*) وأما أذا كانت درجاتك ٣ فأقل فإن الغيرة تلعب دوراً صغيراً في حياتك والغيرة في النهاية شعور طبيعي في الانسان.

عزيزى الشاب ٥٠ ما مدى حدة طبعك ؟ هِل تغضب بسرعة ، هِل تسهل استشارتك؟ 

للتعرف على مدى حدة طبعك ، رعما إذا كنت شخصية من السهل أن تستثار أم أنك شخصية لها القدرة على كظم الغيظ والتحكم في أعصابها ، عليك بالإجابة على مجموعة الأسئلة الآتية بصدق وأمانة وبعد روية وتفكير ، وحدار من المجاملة والغش:

١ - كنت في عجلة من أمرك وسكنت الله في كل مكان ، فهل تسب وتلمن ٢

٢ - هناك عطل في محطة القطار وسألت ناظر المحطة عن السبب فتجاهلك فهل "تبرطم " بكلمتين موجعتين ؟

- ٣ قابلت " جرسون " وقحا فهل تصر على مقابلة المدير ؟
- أنت في انتظار خلر مكان تركن فيه سيارتك واستطاع شخص جاء بعدك أن
   بستك وبأخذ المكان فيل تعرب له عن مشاعرك بالكلمات ؟
  - ٥ هل تغضب إذا سخر شخص من مظهرك ؟
  - ٦ هل تغضب إذا سخر شخص من والدتك ؟
  - ٧ هل تغضب إذا سخر شخص من شريك حياتك أو صديقك ؟
    - ٨ رأيت شخصاً يسئ معاملة حمار فهل تحاول منعه ؟
    - ٩ إذا أخد شخص مكانك في طابور البنك فهل تحتج ؟
- ١ قام أصدقاؤك بكسر يعض الأشياء في منزلك ولم يعتذروا فهل تظهر لهم غضلك ؟
  - ١١ قام شخص بغلق الباب في رجهك فهل تعود إليه وتشرر عليه ؟
  - ١٢ رأيت أولاداً يقذفون الحجارة على قطة في حديقتك فهل تخرج لتبعدهم ؟
    - ١٣ أحد جيراتك عاد إلى منزله متأخراً ومحدثاً جلبة فهل تصيح فيد ؟
- ١٤ شخص غريب أتى إلى منزلك في مهمة وأشعل سيجارا ذا رائحة نفاذة تفاذة المتول على الله الكان عن العدون أو مفاذرة المتول ؟
  - ١٥ هل قلت أشياء في موقف ما ثم تدمت عليها فيما بعد ٢

### والأن احسب درجاتك :

- 1- may 1 18: 9 may 1 18:
- Y-tan 1 'W' 1-tan 1 W.
- - ٤- نعم ١ لا، ٢٠- نعم ١ لا،

۸-تعم ۱ لا-

#### الجموع

(\*) إذا كانت درجاتك من - ١ الى ١٥ فأنت سهل الاستثارة والاستفزاز فلست من النوع الذى يقف ليتفرج على شئ يحدث وهو لايقره . ولست كذلك النوع الذى يقبل السلوك السيئ أو الخدمة السيئة دون الإعراب عن مشاعره . ولكن بالرغم من أن حدة طبعك تشير إلى أنك تكون صعباً مع الآخرين فأنت أولاً صعب مع نفسك . فأنت تحب الاستقامة والأمانة وتكره اللف والدوران .

(\*) وإذا كانت مجموع درجاتك من ٩ إلى ٥ فأنت من النوع الذي يكن استنزازه ولكنك بشكل ما تعمل على السيطرة على أعصابك ومشاعرك إما لأنك تكره أن تشرك في عرض يتفرج عليه الناس. أو لأنك يطبيعتك متحفظ ولاتحب أن تكون محط الأنظار لأي سبب.

(\*) إذا كانت درجاتك ٤ فأقل فأنت لا تستثار بسهولة، وقيل إلى الصمت عندما تغضب، وتلملم أحزاتك وغضت رثورتك وتبقيها داخل نفسك. وهذا ليس دائماً من الحكمة والتعقل بالطبح لأن كبت المشاعر يحكن – على المدى الطويل ~ أن يؤدى إلى مشاكل صحية مثل عسر الهضم وغيره من الاضطرابات التي يسببها التوتر

# عزيزى الشاب. . هل أنت شخصية استقلالية ؟

ع) لاشك قيد أن هناك بعض الشباب ضعيف الشخصية ، لايقوى على اتخاة
 قراراته أو حتى التصريف في أمور حياته العادية ، أى أنه شباب " إمعة " لا رأى له

ولاوجهة نظر . وغنى عن البيان أن مثل هذا الشباب سيكون محل سخرية وتهكم بل واحتقار مع بعض الناس . ولعلك عزيزى الشاب تشتاق لموقة نفسك جيداً ، هل أنك نرى الشخصية وتتمتع بالشخصية الاستقلالية أم أنك من الفئة المغلوبة على أمرها ؟ ولتحقيق ما تصبوه عليك بقراءة الأسئلة الآتية بتمهل وتفحص ثم تجيب عليها بدون غش أو مجاملة حتى تجد التبجة صادقة معبرة عن الحقيقة . وإليك الأسئلة :

١ - هل تكره الروتين ؟

٢ - هل تحب ارتداء الملابس الجريئة الغربية ٢

٣ - هل تعمل في مجال غير عادى ؟

٤ - هل تعمل في مجال يرتبط غالبا بالجنس الآخر ؟

٥ - هل عندك هراية غير عادية ؟

٦ - عل ترى الناس المتحفظين التقليديين علين ؟

٧ - هل تربي حيرانات منزلية غير عادية ؟

٨ - هل تستمتع بطهر وتناول أطعمة غير عادية ؟

٩ - هل يقوم الأخرون باتخاذ معظم القرارات الخاصة بك بدلاً منك ؟

١٠ - هل تجد نفسك عادة في وسط جدال ؟

١١ - هل عندك قوة إرادة ؟

١٢ - هل تتخذ قراراتك بنفسك دائماً ، رغم ماقد يقوله الآخرون ؟

١٣ - هل تصف نفسك بأنك سيد نفسك وحياتك ؟

٤ - هل تحب عادة أن تسأل الناس النصيع قبل اتخاذ القرارات ؟

١٥ - هل تجد نفسك عادة تدافع عن مبادئ غير عادية وغير شائعة ؟

#### والآن احسب درجاتك :

۲.	۹ - تعم ۱	۲.	۱ – تعم ۱
۲.	۱۰- تعم ۱	۲.	۲ – تعم ۱
٧.	. ۱۱- تعم ۱	٠ لا ٠	۲- تعم ۱
۲.	۱۲- تعم ۱	۲.	٤ - تعم ١
٧.	۱۳- تعم ۱	٧.	۵ تعم ۱
٧.	۱۵- تعم ۱	۲.	۲ تعم ۱
٠٧	10- تعم ١	٧.	۷ – تعم ۱
	•	٧.	۸ – تمہ ۱

#### المجموع:

- (\*) إذا كانت درجاتك من ٩ إلى ١٥ فأنت قوى الإرادة واستقلالى . أنت تعرف نفسك رتفكيرك جيداً ومستعد لتحمل ابتعاد الناس عنك إلى حد معين كثمن تدفعه لاستقلاليتك ، بعض الناس قد يصفونك بأنك سخيف أو غرب الأطوار . وآخرون قد يصفونك بأنك فقط قبل إلى الاستقلالية . وعموماً فأنت غالياً تدخل البجة على حياة الآخرين لأنك تضيف بعض الروح إلى حياتهم .
- (\*) وإذا كانت درجاتك بين ٣ إلى ٨ فإنك شخصية ذات نزعة كبيرة للاستقلالية والفردية وقد تضطر إلى أن تكون تقليدياً محافظاً في كثير من جوانب حياتك ولكنك مستعد أن تخطو جانباً بعيداً عن الجميع عندما تعتقد أن هذا هو التصوف السليم .
- (\*) أما إذا كانت درجاتك "٢" فأقل ربا تشعر بالحرج إذا خطوت جانباً بعيداً عن الجميع . فأنت تفصل الامتزاج بالآخرين على البقاء بفردك ، لأتك تعتمد على الاخرين نعلياً أو عاطفياً .

# عزيزى الشاب - - مامدى ثقتك بنفسك؟ و مل انت شخصية متواضعة؟

للتعرف على مامدى ثقتك بنفسك ، وعما إذا كنت شخصية متواضعة أم أنك شخصية متغطرسة ومتكبرة ، عليك أن تقرأ الأسئلة التى سأعرضها جيدا قبل الإجابة بنعم أو لا وتذكر أن هذه الاختبارات هي سر بيتك وبين نفسك وليس هناك إجابة صحيحة وأغرى خاطئة ، فقط عليك أن تجيب بأماتة والاداعى للفش أو المجاملة .. لأنك إن قمك ذلك فأنت نفش نفسك وهذه الأسئلة هي الآتي :

١ - عندما تتخذ قراراً فهل تكون عندك الثقة لتتمسك به حتى إذا تسبب ذلك
 في مضايقة البعض ؟

 إذا أردت استخدام دررة المياة أثناء حفل عشاء فهل تضع ساتاً على ساق وتنظر انتهاء بدلاً من الاستثلان من المائدة ؟

٣ - هل تكلف غيرك بشراء ملابسك الداخلية بسبب حرجك من شرائها بنفسك ؟

٤ - هل تعتقد أنك حبيب عناز من الدرجة الأولى ؟

٥ - إذا وجدت معاملة سيئة في أحد المحال فهل تشكر إلى المدير ؟

٢ - هل تكره مشاهدة صورك القوتوغراقية ؟

٧ - هل تصاب بالضيق الشديد إذا انتقدك الآخرون ؟

٨ - هل قيل إلى الاحتفاظ بآرائك لنفسك ؟

٩ - هل تجد صعوبة في تصديق الآخرين عندما يقولون عنك أشياء لطيفة ٢

١٠ - هل بشعر دائما بأنك أقل من الآخرين من حولك ؟

١١ - هل أنت راض عن مظهرك ؟

١٢ - هل بيتقد أنك تستطيع إنجاز الأشياء كغيرك وليس أقل ؟

 ١٦ - إذا نعبت إلى حفل مرتدياً ملايس غير رسمية في حين أن الجميع كانوا يرتدن ملابس رسية فهل تصاب بالحرج الشديد ؟

- ١٤ هل أنت شخصية محبوبة ؟
- ١٥ هل تستطيع أن تصف نفسك بأنك شخصية جذابة ؟
  - ١٦ هل تعتقد أن عندك روح الدعابة والمرح ؟
    - ١٧ هل أنت مجيد في عملك ؟
    - ١٨ ~ هل تعتقد أن ذوقك في الملابس رفيع ؟
  - ١٩ هل تكون باردا متماسكا عند الأزمات ؟
- ٢٠ هل تجيد العمل في جماعة وتحسن التعامل مع الآخرين ؟
  - ٢١ هل تصف نفسك بأنك إنسان عادى أو مترسط ؟
    - ٢٢ هل تتمنى دائماً لر أنك تشبه شخصاً آخر ١
  - ٢٣ هل تشعر بالغيرة أحياناً من مواهب وقدرات الآخرين ؟
- ٢٤ هل تتجنب عادة عمل الأشياء التي قد تضايق الآخرين حتى إذا كنت تحبها
   وتستمتم بها ؟
  - ٢٥ هل ترتدي الملابس التي تعجب الناس؟
  - ٢٦ هل تقضى الكثير من حياتك في عمل أشياء لاتحيها ؟
    - ٢٧ هل تدو الآخرين يديرون شئون حياتك بدلاً منك ؟
    - ٢٨ هل تعتقد أن مواطن قوتك أكثر من مواطن ضعفك ؟
      - ٢٩ هل تعتقر كثر 13
  - ٣٠ هل تقلق كثيراً إذا تسبيت في مضايقة الآخرين عن غير قصد ؟
    - ٣١ هل تتمنى دائماً لو كانت لك مواهب ومهارات أكثر ؟
      - ٣٢ هل تحتاج لسؤال الآخرين النصيحة باستمرار ؟
- ٣٣ هل تتعطر أن يبدأ الآخرون بإذابة الجليد والتعرف إليك في الحفلات دائماً ؟
  - ٣٤ هل تنظر في المرآة أكثر من ثلاث مرات يومياً ؟

٣٥ - دل تعديد أنك شخصية قوية ؟

٣٦ - عل تعتقد أنك قائد متمكن ؟

٣٧ - على لك ذاكرة قوية ؟

٣٨ - هل أنت جدَّاب بالنسبة للجنس الآخر ؟

٣٩ - قلَّ تحسن التصرف في النقود ؟

٤٠ - فل تسأل الآخرين رأيهم دائماً قبل شراء الملايس ؟

### والآن احسب درجاتك:

١٦- تعم ١ ٧٠	١ - تعم 1 . لا -
١٧- نعم ١ لا٠	۲ – نعم - ۱۷
- NA- isa 1 Y-	۳ - نعم - ۱۷
14-tan / K-	ع – تعم ۱ الاه
٠٢- تعم ١ لا٠	ه - نعم ۱ ۲۰
۲۱۰- تعم ۱۷۰	٢ - نعم. ١٧
. ۲۲-تم ۱۷	۷ – تم - ۱۷
۲۳- تعم ۱۷۰	۸ - نیم - ۱۷
۱۲۰ تعم ۱۷۰	۹ - نعم - ۱۷
٥٧ – تعم ١٠ ١٤١	١٠-نعم ١٠ لا١
٢٧-تعم ١٧٠	11-تعم 1 لا-
۲۷ - تعم ۱۳۰	۱۲-نعم ۱ لاء
۲۸-تم ۱ لاء	۱۳-نعم - ۱۷
. ۲۹- تعنم - ۱۲۹-	- Y - 1 - 1 &
۳۰ تعم و ۲۷	10-نعم ۱ لا-

١٣٩- تعم ١ ٧٠	<b>11-تعم • 11</b>
٣٧ - تعم ١ لا .	۳۲-تعم ۱۷۰
٣٨ - تمم ١ لا .	23- تعم ۱۷۰
<b>۲۹</b> - نعم ۱ الاء	24- تعم 1 11.
. ٤- تعم · الا	70- تعم 1 V·

#### المجموع

(\*) إذا كانت درجاتك من ٢٥ إلى ٤٠ فأنت ثنق في نفسك كثيراً لأنك تعلم قدراتك جيداً وتعرف مواطن ضعفك وقوتك . ولكن عندنا لك كلمة تحذير إذا اقتربت درجاتك من ٤٠ فقد يصفك الآخرون بالغرور والفطرسة وليس مجرد القوة والكفاءة . ونصيحتنا شئ من التواضع توازن به هذه الثقة الزائدة بنفسك .

(\*) إذا كانت درجاتك من ١٢ إلى ٢٤ فأنت على قدر معقول من الثقة بنفسك ولكن لاتزال عندك بعض الشكوك وربًا كنت فى حاجة إلى زيادة الثقة بنفسك قليلاً.
ذكر نفسك دائماً مجهاراتك وإنجازاتك ونقاط قوتك لمزيد من الثقة بالنفس.

(\*) إذا كانت درجاتك ١١ فأقل فأنت في حاجة شديدة إلى رفعة ، فأنت شديد التراضع ولاتعرف لنفسك قدراً وعندك إحساس بالدونية ، والنقص نابع من تفكيرك المستمر وتركيزك الدائم على نقاط الضعف في شخصيتك . ومثل هذه الشخصية تداس دائماً فعاول أن تكف عن التفكير في عيوبك ونقاط ضعفك – فكر فيما لديك لتقدمه للآخرين من حولك ، وكر على تعلم احتزام نفسك وسرعان ماستجد الآخرين أكثر احتراماً لك .

\*\*\*

عزيزي الشاب - ، مامدي جر أتك؟ هل أنت معامر أم أنك تكره المجازفة؟ ``

عا لاشك نيه أن الجرأة والمغامرة والمخاطرة والمجازفة كلها خطوات نحو النجاح ولكن للهم تذكر أند يجب أحياناً الموازنة بين هذه المخاطرة والحتوف وذلك يشئ من المحرص والحقر، ذلك أن الانسان لا يجب أن يكون متسرعا في أموره لدرجة توقعه في المخطر والأخطاء ، ولكنه من جهة أخرى لا يجب أن يكون جبانا وخائفا ومتردداً في إنخاذ قراراته ، فكلا الحالين منبوذ وخطأ ويجب الموازنة بينهما ، فخير الأمور الوسط، ولعلك تريد أن تعرف نفسك ومدى جرأتك ، ولتحقيق ذلك عليك بقراءة الأسئلة التي سنعرضها الآن ، ثم الإجابة عليها بصدق وأمانة حتى تقف على حقيقة أمرك ونفسك :

- ١ عل تحب تعلم الأشياء الجديدة ؟
- ٢ هل تحب استقبال ضيوف غير متوقعين ؟
- ٣ هل تفضل قضاء أجازتك في نفس المكان الذي تعودت قضا ها فيه دائما ؟
  - ٤ هل عندك عدد من الاهتمامات والهوابات ؟
    - ٥ هل تحب أن تجرب عمل أشياء جديدة ١
  - ٢ عند تجربة شئ جديد هل تخشى أن تظهر يصورة الأحمق ؟
    - ٧ عل تقود سيارتك بسرعة كبيرة ١
  - ٨ على تلحق بالقطارات والأتوبيسات والطائرات دائما في آخر خطة ؟
    - ٩ -- هل يثيرك الذين يقودون سياراتهم ببطء على الطريق ؟
      - ١٠ هل تعتقد أن المفامرات هي توابل الحياة ؟
- ١١ هل تفعل أى شئ تعتقد أنه ضار بصحتك مثل التدخين أو تناول الطعام
   الدسم؟

١٣٠ - قل قبت من قبل بالتوقيع على عقد دون قرامة الملاحظات المدرنة في نهايته
 يخط صفيه ا

```
١٣ - هل تتفادي الألماب الخطرة في مدينة الملاهي ؟
```

١٤ - إذا اشتريت ساعة جديدة من الخارج فهل تحاول تهريبها. من الجمارك ؟

١٥ -- هل تعرف مكان أكثر الكراسي أمناً على الطائرة ٢

١٦ - هل يمكن أن تقترض الكثير لتمويل مشروع استثماري ؟

١٧ - هل: تفضل العمل المضمون ذا المستقبل الواضح والمعاش الثابت على آخر

متميز مستقبله غير مضمون وليس له معاش ثابت ؟

١٨ - هل تعتقد أن الأمرال التي تدفع في التأمين مضيعة للمال بدروداعي ٦-

١٩ - هل تجد من الصعب مقاومة رهان ؟

۲۰ - هل ترتنى عادة ملايس جريئة وغريبة ٢

٢١ - هل تخير رئيسك في العمل إذا اعتقدت أنه مخطئ ؟

٢٢ - إذا قابلت شخصاً غريباً على الطائرة ثم دعاك إلى الغداء فهل تذهب ؟

٣٣ - هل تلهب لموعد مع فتاة أو فتى " على عماك " دون أن تراها عن قبل ؟

٢٤ - هل تشتري منزلاً دون أن تراه على الطبيعة ١

٢٥ - هل تستقيل من عملك في سبيل مبدأ ٢

٢٦ - هل تذهب إلى السجن لإصرارك على مبدأ ؟

٢٧ - هل تستطيع أن تببت ليلة في منزل مسكون ١

٢٨ – هل تجب أن تقفز بالمظلات ٦

٢٩ - هل تذهب للسياحة في البحر في الشتاء ؟

٣٠ - هل تندقع في أي تحدُّ ؟

والآن احسب درجاتك:

۱ – تمم ۱ ً لا - تمم · ۱۷

٧ - تعم ١ لا - عم ١ لا -

. ۱۸-تمم ۱ لا-	ه~تعم\ لا-
١٩- تمم ١ ٧-	٧ - تعم ١ ٧١
-٢- تعم ١ لا-	۷ - تعم ۱ ۲
۲۱- تعم ۱ ۲۰	٨- تعم ١ - ١٧٠
٠٢٠- تعم ١ ٧٠	4 - تعم ١ - لا -
۲۳- تعم ۱ لاء	١٠-تعم أ لا-
24- تعم ۱ لا-	١١- تعم ١ ٧٠
70- تعم ١ - لا-	۱۲-تمم ۱ لا۰
۲۹- نعم ۱ کا	۱۳~تعم ۱۰ ۲۱
۲۷- تعم ۱ ۲۷-	۱۵- تعم ۱ ۲۰
۲۸-تعم ۲ لا-	١٥- تعم - ١٧٠
24- تعم 1 لا-	14- ثعم 1- لاء
٠ - ٣٠ تعم ١ ٧٠٠٠	١٧- تعم : ١٧

#### المجموع

\* اذا كانت درجاتك بين ١٨ و ٣٠ قانت إنسان مفامر بطبعك تخاطر بالكثير ربا دون تقدير لاحتمالات الفشل . ومن المؤكد أن المخاطرة خطوة في طريق النجاح ولكن من المهم جداً تذكر أنه من الحكمة أحيانا موازنه هذه المخاطرة يشئ من الحذر والحرص . وينقصك أن تحسيها جيداً .

(\*) إذا كانت درجاتك من ١٠ إلى ١٧ فأنت تحسبها جيداً وتحرص على موازنة المفامرات التى تقوم بها فى حياتك بالحرص والحقر وحساب النتائج المترقعة . فأنت مثلاً لاتفامر بحياتك أو بن حولك أو بمتلكاتك إلا إذا عملت تقييماً واقعياً للنتائج المتوقعة لذلك فإن مفامراتك وخطواتك تكرن عادة على أرض صلبة وفى مكان

سليم . فأنت متوازن في مواجهة الأخطار وغالبا لاتدخل في مغامرة تسفر عن كارثة . تحب امتطاء حصان المغامرة ولكنك تقوده ولايقودك .

(\*) أما اذا كانت درجاتك ٩ فأقل فأنت حذر يطبيعتك ولاتفامر ولاتخاطر بإرادتك أو إذا ترك لك الخبار . وهذا أسلوب ناضج متعقل لأنك لاتفامر بأشياء قد تؤدى إلى كوارث أو خسائر ولكن من عيوب هذا الأسلوب الناضج أنه قد يبعث على الملل والسأم والرتابة في حياتك .

\*\*\*

## عزيزى الشاب . . هل أنت مزهو ومختال بنفسك؟

عندما أسير في شوارعنا الآن وأتأمل في المارة من الشباب السائر في نهر الشارع أجد أموراً قبيحة وسخيفة من بعض الشباب . ولعل ماأراه قد يبدو عادياً لبعض الناس ، ولكني أكاد أعتصر ألماً وحزناً لما أراه من بعض شبابنا المستهتر . فمثلاً أرى بعض الشباب وقد مشط شعره بطريقة شاذة فتراه وقد أسدل شعره على قفاه مثل البنت ثم جاء يشعره فوق جبهته بالضبط مثل " النّصة " التي تضعها الفتيات ؟ ثم بعد ذلك تراه يلبس السلسة في عنقه ولامانع من سيجارة يشعلها في فمه . ليس هذا فقط . بل تراه يرتدى الملابس الواسعة لدرجة فيها مبالغة ، وأيضاً ألوان الملابس صارخة وفاقعة . . ثم تراه بعد كل هذه المهزلة يشي ولسان حاله يقول ياأرض انهدى ماعليك أدى . . ثم تراه بعد كل هذه المهزلة يشي ولسان حاله يقول ياأرض انهدى ماعليك أدى . . ولا حدل ولا قدة الا بالله ا!!

ولعل بعض الشباب يتشكك في أمر نفسه فلا يعرف هل هو ينتمى إلى هذه الطائفة المزهوة والمختالة بنفسها ؟ أم أنه ينتمى إلى طائفة الشباب المعتدل والجاد . ولعرفة ذلك عليك بقراءة الأسئلة الآتية بكل دقة وصدق لتكون مرآة صادقة وحية لواقع حالك . فإن رأيت من نفسك اعوجاجاً فحاول أن تصلحها بكل السبل ، وإن وجدت نفسك من الشباب المعتدل الجاد فاستمر في طريقك والله الموفق :

١ - هل تنظرفي واجهات المعال على شكلك عادة ؟

٢ -- هل تمت من قبل بإجراء عملية تجميل ٢

٣ - هل فكرت من قبل في إجراء جراحة تجميل ٢

٤ - هل تنفق الوقت والنقود بإستمرار للعناية بأظافرك ؟

ه - هل تحرص على دهان بشرتك بكريم للشمس قبل الإجازة ؟

٢ - هل تحب أن تتفرج على صورك ؟

٧ - هل تحاول إرتداء الملابس التي تحسن شكلك ؟

أ. حل قشط شعرك أكثر من ثلاث مرات يومياً ؟

٩ - هل اشتريت لسيارتك أرقاماً خاصة ؟

١٠ - هل تدفع أكثر في الأشياء التي تحمل اسم ماركة عالمية ١

١١ - هل تدفع أكثر في الملابس التي تحمل اسم مصمم عالمي ؟

١٢ - هل تصاب يحرج من معارفك الأقل شأناً ؟

١٣ – هل تحب أن يكون لك لقب ما ؟

١٤ – هل تصرف أكثر من طاقتك للحفاظ على مظهرك ؟

١٥ – هل تستمتع بأخذ صورك ؟

#### والأن احسب درجاتك:

١- تعم ١ لا٠ ٥ - تعم ١ لا٠

Y- ran / Y-

-Y- in A - Y- in A - Y-

 1-in 1 W. 11-in 1 W.

1-in 1 W. 21-in 1 W.

11-in 1 W. 10-in 1 W.

11-in 1 W.

### الجموع

(\*) اذا كانت درجاتك من ١٠ : ١٥ فأنت دون شك شخصية مختالة ومزهوة ، وتفخر كثيراً بمظهرك وربا كنت تستمتع بكونك " شيك " . أنت تحب أن تبدو في أحسن صورة ولاترى عبياً في ذلك – وماالهيب ؟

(\*) وإذا كانت درجاتك بين ٩:٤ فإن عندك نزعة للزهو بنفسك ولكنك لست من المزهوين . ربحا تهتم قليلاً بشكلك ومظهرك ، وربحا كنت تفكر أن هناك أشياء أهم في الحياة .

(\*) أما إذا كانت درجاتك ٣ فأقل فالزهو ليس من عيويك . أنت تبذل الجهد العادى المعقول لتبدو في صورة جيدة ولكنك لاترى أن إتفاق الساعات والأموال على مظهرك شئ هام . وقد يعتبرك الآخرين المزهوين أقل شأنا أو غير مهضوم . ولكنك تفصل أن تعتبر نقسك قوق هذه الاعتبارات وتهتم أكثر بالصفات الشخصية .



# الفصل الخامس

# الصحة الجسدية للشاب

## هليمكن أن تعيش سليما؟

ليست الصحة أن تعيش خالياً من المرض فحسب ، بل كذلك فى الإحساس بالميرية والشعور ببهجة الحياة ، ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بالتظام وانسجام ، قيكمل كل عضر وظائف الأعضاء الأخرى ، ويستجيب الجسم كله فى سرعة ويسر ، لأى واجب يلقى عليه ، أو طارئ يطرأ عليه . والشخص غير المريض قد يكون رخواكسولا ، يقوم بأعماله اليومية " الروتيئية " بعد جهد وعناء ، ويظل يقادم الكسل ونتور الهمة ولكنه لن يصحد طويلا ، إنه أشبه بسيارة محركها قوى سليم ، ولكن صاحها يهرى قيادتها وهوضاغط على القرامل !

إن أكثر الشباب لايدرك أهبية الصحة ، على الرغم من الشواهد الكثيرة التى تؤكد أهبيها ، وكم من مريض يلك من المال ما يُكتد من الطفر بكل ماتشتهيد نفسه من متاح ولكد رغم ذلك يتمنى لرخسر ماله واستعاد صحته .

والشباب إزاء الصحة واحد من ثلاثة :

١ - تخص بغلر في تطبيق القواعد الصحية ، حتى يصبح أسيراً لها . إنه في كل صياح يصبح أسيراً لها . ويراجع في كل مساء ماأكله وماشريه ، ودهنه متمان دائناً بدقات قلبه ، فإن أسرع تليلاً قلكه الخوف ، وإن أبطأ قليلا خيل له أن

نهايته قد اقتريت . إنه لايشرب من كرب في مطعم ، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرته الظروف ، وما إلى ذلك خشية المرض . وحديثه في معظم الأوقات - في بيته وعمله - يدور حول الظواهر الكثيرة التي " ينفرد " بها ، في رأسه ، وصدره ، وقلبه ، ومعدته . وعلى مر الأيام يتزايد اضطراب نفسه ، واضطراب أعصابه ، فتنهار جميع أجهزة جسمه ، وتختل وظائفها .

Y - شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالضحة عرض الحائط . أنه يؤمن بالغلسفة القائلة : "كل واشرب وامرح فقد تموت غنا " . ولعلنا لاتعيب مسلك هذا الشخص ، لو أن في استطاعة الإنسان أن ياكل ويشرب وغرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت ، ثم تنتهي حياته وهو غارق في مللاته ، ولكننا لاتسيطر على حياتنا ، وإذا لم نلتزم الحكمة في شباينا ، فإننا لاتلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع ، ونرزح مابقي من حياتنا تحت نيران آلام جثمانية ونفسية لاحصر لها . ويزيد من احساسنا بالألم شعورنا بأننا أصبحنا عبئا ثقيلا على الغير ، وأننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا ، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف ، في المراحل الأولى من العمر .

٣ - وبين هاتين الصورتين المتناقضين ، صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية . إنها صورة الشخص الذى يسير في جميع أطوار حياته بقدمين ثابنتين رخطى منتظمة وثابتة في طريق رسط ، مؤمناً بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة، ومؤمناً أيضاً بأن درهم وقاية خير من قنطار علاج ، ولذلك قانه يعرف نقط الضعف في جسمه - وكلنا لايخلو من ناحية حساسة في جسمه تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات - ويعرف عن خيرة مايثير هذا الضعف فيتفاداه في غير قلق أو هم . مثل هلا الشخص قد يقضى ليلتين ساهراً حتى ساعة متأخره من الليل ، ولكته يأوى إلى قراشه ميكراً في الأمسيات الحسن الباقية من الأسبوع ، وهو إذا أفرط في تناول الطعام يوماً

قلل منه في اليوم التالى . وإذا أجهد نفسه صباحاً ، عمد إلى الراحة التامة مساءً ، لذلك تراء في معظم الأوقات هادئ النفس والأعصاب ، يفيض بشراً وحيرية .

الطبيعة تريد أن تلتزم الاعتدال في كل شئ ، فإذا غالينا في عمل آو فكر أو عاطفة اتلوتنا الطبيعة بالألم . فالذين يسرقون في التهام الطعام ، والذين يسرقون في تجريع أتفسهم ، والذين يكثرون من النوم ، والذين لاينامون ، والذين لايكفون عن البكاء والذين لايكفون عن البكاء والذين لاتعرف عيونهم الدموع .. المح أولتك جميعاً يشقون ويتألمون .

لثلك ألاعرك - إذا أردت أن تعيش سليماً صحيحاً يغير مرض - أن تراجع نظام حياتك ، وأن تبدأ على الغور ، في انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والاتزان في كل شئ. إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لاتقاس بالآلام التي تتهددك إذا أسرفت في عارسة هذه العادة . ابحث عن الطريق الوسط ، وسر فيه باستمرار ، فهر الطريق الوجد نحو الصحة النفسية والبننية والعقلية .

\*\*\*

### الصلع: القبح الذي يخاف منه الشباب:

الصلع الرحش الذي ينقض على رموس الشباب ظهرت له علاجات تاجعة أخيرا كما بدأ الطب يعرف بعضا من أسبابه ويتوصل الى طرق لتلانى هذه الاسباب

ومن يعض الادرية التي ظهرت أخيرا ونجحت في علاج الصلع عقار المينوكسيديل " وكانت الصدفة وراء اكتشاف هذا العقار إذ أنه كان يستخدم في علاج مرض ارتفاع صفط الدم الا انه تبين أن مرضي الصلع الذين عرض أرتفاع الضغط قد تبت في وسيمنا شعر وعلى الفرز الذات التجارب الواسعة على علاقة عقار المينوكسيد في عرض الصلع وكان من

أهم هذه التجارب تجربه أجربت على ٢٠٠ أمريكي أصلع واستخدم في هذه التجربة محلول – الميتوكسيديل – الموضعي وكانت النتائج مذهلة للغاية إذ نبت شعر جديد في الاماكن الصلعاء التي وضع عليها المعلول من رءوس المتطوعين للتجربة ولم تظهر شعرة واحدة في المناطق التي لم يصل اليها محلول الميتوكسيديل وكانت أفضل النتائج التي ظهرت في يصل اليها محلول الميتوكسيديل وكانت أفضل النتائج التي ظهرت في المتطوعين الشيان أي في سن ٢٠ الى ٣٠ سنه إذ وصلت نسبه النجاح الى ٨٠ سنه فيلفت نسبه النجاح الى ٨٠

ولتحاشى سقوط الشعر يجب الاكثار من تناول اللحوم البيضاء ( الطيور والأسماك ) والسلطات والخضروات الطازجة والأغذية الغنية والحديد خصوصا في حالات الانيميا والضعف العام وينصح أيضا بالتقليل من المجهود الذهني والامتناع عن الرجيم القاسى وعدم أخذ حمامات شمس لفترات طويلة والتأكد من سلامة النظر لأن ضعف النظر من أسباب سقوط الشعر.

ويوصى أيضا – بغسل فروة الشعر في الاسبوع مرتين فى الصيف وأكثر من مرتين فى الشتاء لأن الدهن فى الصيف تسيل أمافى الشتاء فتتجمد وتتحلل بعد ثلاثة أيام إلى أحماض دهنية تهيج فروة الرأس وتكون مصحوبة بحكة وبالتالى تؤدى إلى كسر فى قصبة الشعر.

وينصح الأطباء بعدم استعمال صبغات الشعر وخصوصا الأنواع التى تصيب الجسد بالحساسية ، وعلى المرأة ان تتجنب الحمل فى فترات متقاربة وأخذ جرعات منتظمة من فيتامين(أ) ، (ب) المركبين خصوصا بعد الاصابة بالأمراض المتهكة للصحة العامة أو الولادة وعدم شد الشعر باللبابيس أو بالشرائط وكذلك عدم الجلوس تحت " السشوار" لفترة طؤيلة حتى لا تحترق جنور الشعر .

# القصل السادس

# أفكار الشباب ووسائل النجاح والتفوق

التمرد على القيم والتقاليد . - مشكلة " الكثير " من الشباب!!

إن مشكلة الخروج والتمرد على التقاليد ، مشكلة ذات شأن كبير ، إذ أنها تخص الكثير من شباب هذا الجيل ، الذى يطلقون عليه شباب القرن العشرين .. والأعرف ماالعلاقة بين الشباب والزمان .. والشاب الملتزم بدينه وأخلاقه وتقاليده ، لايتقيد وجوده بعصر من العصور حتى ولو كنا في القرن الشمانين لا في العشرين فقط !

والسبب الذى دفعتى إلى الكتابة فى هذا المرضوع هو ماأراه سائداً بين الشباب من أفكار غير سليمة رخاطئة ، متتضاها أن الجيل السابق هو المخطئ وأن الجيل الجديد هو المصب ا وأن هذا الجيل ينبغى أن يحظم " عنجهية " الجيل السابق واستبداده ، بأن يعظم " على الخصوع له والانصباع لأمره ، وإلا فلي تعلن التمرد عليه ويرغمه - فى النهابة - على الخصوع له والانصباع لأمره ، وإلا فليتركه وثأنه ، وبضى هي يحيا هياته الخاصة بعبداً عن سبطرته أو اشرافه !

والغريب والعجيب أن وسائل إعلامنا بأنواعها من صحافة وتلفزيون وإذاعة وسينما وغيرها تحارل تأكيد ذلك المفهوم الخاطئ للشباب دون أن يشعر أحد . فمثلاً ترى التلفزيون يحاول أن يؤكد في العديد من أفلامه ومسلسلاته صورة الفتاة "العصرية " لمثقفة ذات " التجربة " والآفاق الأوسع التي تقوم بتحطيم " التقاليد البالية" وتتشئ علاقات " حرة " مع ألشبان " وتحدث ثورة عنيفة ضدها في البيت . . ثم . . يتتهي الأمر بالرضى بالأمر الواقع ، وترضع الأم ويرضع الأب كذلك لما فعلته الفتاة "المتحررة"

ويحتفلون جميعاً بتحطيم التقاليد !

ومثال ثانى - وماأكثر الأمثلة فى هذا الضمار - رأيته فى إحدى المجلات التى تصدر أسبوعياً فى مصر ، يقول كاتب المقال فى مقاله المعنون بـ " بنت أسوان ترقص فى الشارع ! " يقول : خرجت بنت أسوان رعا لأول مرة فى حياتها إلى شوارع المحافظة ترقص جنياً إلى جنب مع بنات أوربا لتؤكد أنها لاتقل أبداً عن غيرها من بنات الدنيا الواسعة وأنها تعرف جيداً كيف تحافظ على كيانها وعلى نفسها ولم يعد هناك مايخيف فى عالم الرجال طالما أنها تعرف مائها من حقوق وماعليها من واجبات ... اقتربت منهن .. ملامع مصربة أصيلة فيها إصرار على إثبات الذات ففيها " صدق " مع النفس .. فيها " تمرد على التقاليد " التى لم تعد تناسب عصرنا الحالى ونحن على مشارف القرن الحادى والعشرين .

أتا شخصياً الأعرف ماذا يقصد هذا الكاتب وماذا يريد بما كتب ؟ هل هو يدعو إلى العرى والتيرج وإبراز الفتنة ويحارب الألتزام بما أنزل الله ، أم أنه يحارب النظافة الحسية والشعورية التي أمر الله يها ، أم أنه يدعو إلى الاختلاط – مع التبرج – ورفع حاجز الحياء الفطرى ، والاتطلاق ذكراتاً وإناثاً كاتطلاق البهيمة ، أم أنه لايدرك ماذا يقرل ويكتب ؟!

إن صور الحياة تتغير ، ولابد لها أن تتغير .. ولكن ينبغى أن نظل - فى تغيرها. - محكومة بمنهج الله ، المنزّل أصلاً لكى يواكب غر الحياة الدائم ، ويضبط منطلقه فلا يضل الطريق .

- تتغير صور الحياة ، ولكن يظل الله هو المعبود ..
- تتغير صور الحياة ، ولكن تظل شريعة الله هي الحاكمة ..
- تتغير صور الحياة ، ولكن تظل أخلاقيات لاإله إلا الله هي التي تنظم علائق

البشر ..

تتغير صور الحياة ، ولكن يظل البناء الرئيسي للفرد والأسرة والمجتمع والدولة
 لايتغير ، وهو قيامه على تقوى الله ، وتنفيذه لأوامر الله ..

فإذا سأله ساذج: وماالذي مكن أن يتغير في الحياة إذن إذا ظلت هذه الأمور كلها ثابتة ، نقول له إن أشياء كثيرة جداً بمكن أن تتغير دون أن يحتاج ذلك لتغيير أمر واحد من هذه الأمور. يستطيع راكب الجمل أن يركب السيارة أو الطائرة أو الصاروخ.. ولكن شيئاً من ذلك كله لا يجعله " يطغى " ويستكبر عن عبادة الله كما يصف القرآن: " كلا ؛ إن الاتسان ليطغى ، أن رآه استغنى " . ذلك أن راكب الصاروخ المسلم سيقول وهو يصعد الصاروخ: " سيحان الذي سخر لنا هذا وماكتا له مقرنين وإنا إلى رينا لمنقلبون " نيظل - وهو يستخدم الصاروخ - شاعراً بفضل الله عليه في وصوله إلى هذه الدرجة من العلم ويظل موصول القلب به ، شاكراً لأنعمه ، عابداً له .ويستطيع الاقتصاد الرعوى أو الزراعي أن " يتطور " إلى اقتصاد صناعي ولكن هذا لايلجئد إلى استخدام الربا لأنه حرام ، ولا الوصول إلى الاحتكار لأنه ملعون ، ولا السرقة ولا النهب ولا الغش ولا الترف ولا عدم توفية الأجير أجره لأن هذا كله محرم في الإسلام ، وهو هو ألذى تستخدمه الرأسمالية ويترتب عليه مايترتب من ظلم وفساد في الأرض. وتستطيع الفتاة أن تتعلم ، وأن تحذق كثيراً من العلوم ، وتحصل على الكثير من الدرجات العلمية حتى أعلاها ، ولكن هذا لايحتم عليها أن تتبرج ، ولا أن تفقد أخلاتها . ، ولاأن يكون الاختلاط هو دستور المجتمع ، قان التيرج والفساد الخلقي ليس هو الذي يعطى " العلم " ! وليس شرطاً من شروطه ولاأساساً من أسسه ! ثم لايترتب على تعلم الفتاة المسلمة أن ترفض قوامة الرجل ، لأن القوامة لم يكن سببها نيل الرجل لشهادة جامعية لاتستطيم المرأة الحصول عليها ؛ إنما سببه قروق قطرية أودعها الله تي قطرة كل من الرجل والمرأة لتستقيم الحياة داخل الأسرة وداخل المجتمع على وجهها الصحيح . وهكذا .. وهكذا عما لايشمله الحصر!

## الا عندال في الآراء . . يجب أن يكون سمة الشباب . . كيف يتحقق ذلك؟

من عيوينا الواضحة أتنا نسرف فى أحكامنا على الأشياء ، ونغلو فى آرائنا عن الحياة والأحياء ، لأتنا قد نتيع فى تفكيرنا الهوى الجامع أو القرض المريض ، وما أسرعنا فى إلقاء الأحكام العامة وتقرير القراعد المطلقة ، بناء على جزئية صغيرة أو حادثة قردية ، دون إحصاء أو استقصاء ، نسيع مثلاً خيراً طيباً عن شخص قريب لنا أو صديق ، فنصفه بأنه أحد الملائكة أو زينة الرجال ، وتضفى عليه كل صفة من صفات المديح والتمجيد ، وقد يكون هذا الخبر كاذباً أو تافها لايستحق كل هذه المغالاة ، وقد يكون فى هذا الشخص عبوب أو نقائص ، فنتجاهلها أو ندافع عنها أو نزور فيها حتى تصير حسنات وفضائل .

وتبلغنا حادثة صغيرة عن إنسان لاتحيه ، أو بيننا وبينه عناوة ، فننتهزها فرصة ونصفه بأنه شيطان من الشياطين ورجس من الأرجاس ، ونأكل لحمه أكلاً لما ، وقد يكون فيه حسنات فنقلبها إلى رذائل ، استجابة للهوى المائل والحقد الرخيص . وقد تتصرف أمة أجنبية عنا تصرفاً فيه بعض الصواب ، فنبالغ في مدحها وتجيدها ،ونقول: هؤلاء هم الرجال هم الذين يستحقون الحياة الكرعة ، وننسى حينئذ جميع مالهم من سيئات وأوزار. وتقع هفوة في بلد من بلادنا فنقيم الدنيا ونقعدها من اللرم والتقريع ، ونهب ثائرين ساخطين غاضين ، واصفين قومنا بأفيح الصفات ، وهكذا لحجد أحكامنا دائماً على الأضاء والأحياء مسرفة بنقتها الحكمة والاعتدال .

والأثد من ذلك أن نرفع الشخص اليوم إلى أعلى عليين ، ويحاول بعضهم أن يوصينا بالاقتصاد والاعتدال ، وأن نحسب حساب السيئات والنتائص الظاهرة أو المستوردة ، فنأبى ونفضب ، ونقسم على مانقول أغلظ الإيمان ، ثم تمضى أيام ويتعكر صقو الوداد بيننا وبين من رفعناه إلى السماء ، فنسارع إلى سبه ولعنه ومهاجمته ، ونغسف به إلى أسفل سافلين ، فإذا ذكرنا أحد بماضينا لججنا في العناد ، وأقسمنا

على مانقول أيضاً أغلظ الإيمان .

إن الإسلام يؤدبنا بغير هذا ، ويدعونا إلى سواه ، يدعونا إلى العدل في الآراء والقسط في الأحكام ، مع الأولياء والأعداء على السواء ، " ولا يجرمنكم شنآن قوم على ألا تعدلوا اعدلوا هو أقرب للتقوى واتقوا الله إن الله خبير بما تعملون " ، " وإذا تلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربي " ، " إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكتم بين التاس أن تحكموا بالعدل " ، " إن الله يأمر بالعدل والاحسان " .

إن الله الذي أمرتا بالعدل في الأشياء اخسية فقال: " وأقيموا الوزن بالفسط ولا تخسروا للبزان " هو الذي يأمرنا بالعدل في الآراء والاقكار وعدم الاعتداء بالطلم على إنسان، والاحقت كلمة العذاب: " فقطع دابر القوم الذين ظلموا والحمدلله رب العالمين ".

\*\*\*

# الذوق . . مامعناه؟ وماشكله؟ وكيف نطبقه في حياتنا؟

الأرق فو الدستور التساوى وهو أن تعامل الناس كما تحب أن يعاملوك ، أن تعاملوك ، تعاملوك ، تعاملوك ، تعاملوك تعاملوك ، تعاملوك تعاملوك تعلى القلب التفضوا من ولا تعلى القلب التفضوا من حولك " وقال تعالى : " وإنك لعلى خلق عظيم " وقال عليه السلام : " بعثت الأتم مكارم الأخلال " النوق أن تتأدب مع الكبير وأن تعطف على الصغير . قال عليه السلام : " أهذى ربى فأحسن تأديبى " .

اللوق في المقابلة ، هو أن تقابل الزاس بوجه باش وتبدأهم بقولك : أهلاً وسهلاً ، أي نزلت بين أهلك وطلت مكاناً/سهلاً فسيحاً الايضيق بك . وعلى رأى المثل " الاقيشي والاتفديش " واللوق في المأكل وهو ألاتأكل في الطريق ولو " سندويش " ، فعند بائم " السندويتش " كل هنيئاً مايحلو لك ، وقد قال بعض الفقها، أنه لاتجوز شهادة الذي يأكل بالطريق لأنه ثبت لديهم أن الذي يأكل بالطريق بعقله خبل .

ومن صور الذوق أيضاً في الطريق ألانجعل من الشوارع أمكته للاجتماع والحديث وليس من الذوق أن يجلس الشباب على تراصى الشوارع يعاكسون السيدات والاتسات بألفاظ بذيئة . وليس من الذوق لبس الشاب على الشاطئ " مايوه " مزخرفا بالالوان أو المشى به في الشوارع لقضاء حاجاته . وليس من الذوق أن يجلس الشباب على الكورنيش يستعرضون الفتيات ويوجهون إليهن بذئ الالفاظ ، أو أن تريدى الاتسات والسيدات الملابس الضيقة التي تبرز أعضاء بدنها ، أو أن تسير مع زوجتك أو خطيبتك في الطريق العام ويدك فوق كتفها أو حول خصوها .

ومن الذوق في المواصلات ، أنه إذا جلست بجوارك سيدة في الترام أو الأنوبيس أو القطار وكان معها زوجها أو والدها أو ألخ ... ووجلت مكاناً خاليا بالترب منك . فمن الذوق أن تقوم وتجلس في هذا المكان وتترك مكانك لهذا الرجل . وأيضاً إذا جلست أمامك سيدة أو آنسة فالنظرة الأولى لك والثانية عليك " فلاتبحل لها " . ومن الذوق أيضاً في المواصلات ترك مكانك فوراً مهما كان جنسك للعريض أو العجوز أو الشابة التي تحمل رضيعاً أو المرأة الحامل ، ومن الذوق أيضاً ألا تشعل سيجارتك وتضايق الركاب وتصيب ملابسهم بشرارها .. وفي مقدورك إرجاء التدخين حتى تغادر الاتوبيس أو الترام وليس من الذوق أن تشغل السائق بالتحدث معه فيصونه الحديث عن مهام عمله وقد يتعرض الجميع إلى مالابحد عقباه . وليس من الذوق أن يحزح راكب مم أصدقائه بألغاظ مخجلة وعلى مقربة منه سيدات أو قتيات .

ومن اللوق مع الجيران ألا تزعجهم وتؤذيهم بأن تفتح الراديو مثلاً في بيتك بصوت عال . . فالمفروض أن تسمعه أنت لايشترك في سماعه الجيران اللين قد يكون من بينهم المزين أو المريض أو الذي يستذكر دروسه . وليس من اللوق إستغلال كرم الجيران في

سلف احتياجات المنزل اللازمة . ولبس من الذوق إذا مارحب جارك باستعمال تليفرنك في حالة الضرورة ، أن تستغل روح تعاونه باعطاء رقم تليفونه لأصدقائك ليتصلوا بك عنده في الأوقات المناسبة وغير المناسبة .

وأخيراً تقول : إن الذوق من أجل الصفات التي ترفع قدر الاتسان وتجعله محبوراً فاضلاً بأتم معاني الكلمة ، فعار على الانسان ألايتحلى بالذوق في عصر الذوق ؛

\*\*\*

## أفكارك هي طريقك إلى النجاح . . كيف ذلك؟

الذكر ، كنهر توى مندفع ، يغيض فى الذهن ألبشرى ، حيث مجراه الطبيعى ، ولكى نفيد من هذه القوة يجب أن نتعلم كيف نسيطر عليها ، ونوجهها فى مجار ولكى نفيد من هذه القوة يجب أن نتعلم كيف نسيطر عليها ، نستطيع أن نوجهها لنبئى سعادة أكثر ، لنا وللناس من حولنا ، قالفكر هو الذى يبنى العمل ، والتقدم المسناعى اليوم بتوقف على مدى قوة الفكر وقيمته لدى القادة الموجهين للصناعة .

وبهذه القوة ، قوة الفكر ، يكن أن يرتفع الم و يتخطى كل الحواجز . ولتحقيق ذلك علينا أن تتخير له المجارى الصالحة المجدية التي يتدفع قيها . فتتخلص من الأفكار المتشائمة السلبية التي توحي إليك باليأس والقلق ، وضع مكانها شبئا بهيجا متفائلاً ، ثم دع هذه القوة الهائلة ، قوة الفكر ، تأخذ طريقها الطبيعي لتنتج كل ماهو منتج ومفيد في الوقت المناسب ، فأنت لاتستطيع مثلاً أن تدير " مولداً مائياً " ضخماً، ولكن تيار النهر يكنه ذلك بسهولة . وأنت تسيطر على هذا التيار وعليك أن ترجهه .

ونعن في العقل " الباطن " غلك مخزناً للمعلومات والحقائق غلك منجماً للذهب حيث تسجل كل الأشياء التي قد تسمعها أو نراها أو تقرأها في ذاكرتنا الواعية اللاناسية ، ولكن هذه الأشياء الجلبلة لاتضع نفسها في الجانب المرثى إلا إذا استدعيناها وبحثنا عنها . ومما لاشك فيه أن المقل المنظم جيداً قادر على أن بعطى نتائج أنفع وأحسن ، من العقل الذي يلك الآلاف من الأفكار ، ولكنه أقل تنظيماً .

والتركيز هو أحد مفاتيح التفكير المثمر ، وغالباً مايغفل البعض عن هذه الحقيقة.. 
تعلم أن تفكر ، وأن تركز قوتك ، وغرور الوقت لن تجد محلاً لأن تشكر من ضباع 
الفرصة وإعلم أن ماقد تضعه في الحياة ، تعود الحياة من جانبها لتضعه بين يدبك . 
فأنت تنمو بالبذل ، تنمو بقدار ماتحفظ في فاكرتك الواعية ، وعقلك الباطن يتلون 
بتفكيرك السابق ، وفي أغواره تباره الجارف تموج آلاف الأقكار التي لاتنتهى ، 
اختزنتها أنت ، وهي بمضى الوقت التي تعطيك لونك وبعد فترة طويلة قد تغير منك 
كلية .

والذهن والجسد يجب أن يراعبا على أساس أنهما جانبان من الشئ نفسه ، أى وجهان لعملة واحدة ، بعنى أصح شريكان فى الحياة ، وكلاهما غير ثابت ، يكتسب جديدا فى كل دقيقة من الحياة ، وواحد من الشريكين يجب أن يقود ومن الطبيعى أن يتولى الذهن القيادة ... ومن هذه الحقيقة يتضح مدى تأثير الفكر على الجسد الاتسانى، إن مجرد التفكير بأن الجسد متعب ، قد يأتى فعلاً بالتعب ، ولهذا فجدير بنا أن تركز أفكارنا على مايوحى بالصحة الجيدة ، ويعد عنا الأفكار المتشائمة التى تخلق الوهم بالمرض أو المرض بالوهم .

\*\*\*

# كيف تقلع عن عاداتك السيئة؟ وكيف تكتسب العادات الحسنة؟.

لابد الإنسان من اصطناع العادات لأنه لاعكن أن يعيش بغير ذلك و فالإنسان سلسلة من العادات قشى على قدمين و كثيراً ما تعرض الانسان في حياته أمور يود

أن يتعلمها ويتعودها . وعلى العكس من ذلك نقد تكون لدى الإنسان بعض العادات السيئة ويود أن يقلع عنها . وهناك عدة قواعد من الممكن أن تكون لها قوائد في كلتا الحالتين ، وسنبدأ بسرد القواعد التي تساعد على الإقلاع عن يعض العادات السيئة مثل شرب الحر ولعب الميسر والتدخين .

١- استبدال العادة بأخرى: ٠

لا كان الإنسان عبارة عن سلسلة من الغادات ، فمعنى ذلك أن أعماله جميعاً أو أغلبها نتيجة العادة ، قإذا أقلعت عن عادة من العادات أصبح مكانها شاغراً يناديك دائماً بلثه بعادة جديدة ، فإذا لم تسرع بمل - " خانة " العادة القدية لم تجد بدأ من الاستمرار عليها ، فإذا شئت أن تقلع عن عادة التدخين فاستبدل بها عادة أخرى من نوعها تكون مقيدة ، كأكل الحلرى كلما شئت أن تدخن ، فتشغل بذلك يدك وفعك بعمل آخر .

٧- اجعل نتيجة العمل ألما :

ذلك أنْ تنيجة العمل إذا كانت ألما لابيل الشخص إلى القيام به وترديده .

٣- تجنب ما يذكرك بالعمل:

لكى تقاع الصلة بتاتاً بالعادة القدية ، ينبغى أن تبعد عن جميع الظروف المعيطة بهذا العمل التي القيام بد ، خذ بهذا العمل التي تزدى إلى القيام بد ، خذ مثلا السكير الذي يشرب الحمر ويريد أن يقلع عنها ، ينبغى أن يتجنب مخالطة إخواته الذين كان يحسر معهم مجالس الشرب ، لأن وجوده وإياهم يذكره عا تعوده .

هذه هي بعض القواعد التي تساعدك على الإقلاع عن عاداتك السيئة ، وعلى المكس من ذلك هناك بعض القواعد التي تساعدك على اكتساب العادات الحسنة التي تريد أن تغرزها في نفسك ، وهذه القواعد غشلها كنسا يلي :

# ١- فكر قبل أن تبدأ:

كل عمل إنسانى فى بناية أمره يقوم على فكرة ، ولاستطيع أن نتصور كيف يفعل الانسان أمراً دون أن يفكر فيه أولاً ، إلا إذا كان مسوقاً أو مأمورا ، سواء بطبيعة غرائزه الفطرية أم بسلطان الإيحاء الخارجى ، فإذا كنت جالساً وتعيت من الجلوس ، فإنك تفكر فى القيام أولاً ، ثم تقوم بالفعل ، وهذا هو النظام الطبيعى للأشياء ، إذ ليس من المعقول أن تكتب رسالة لصديق ثم تفكر فى كتابتها بعد ذلك وكلما اقتنع الإنسان بفكرة ويحثها من جميع نواحيها ، وأدرك فائدتها وصوابها ، ونزلت من نفسه منزلة العقيدة ، كانت باعثاً قوياً بدقم الانسان إلى القيام بتنفيذها .

## ٢- ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية:

وسبب هذا أنك تريد بناء طبيعة جديدة تحتاج فى مبدأ الأمر إلى كثير من العناء فى تكوينها وكثيراً مايتعثر ويتألم كل من يتعلم عملاً جديداً ، فيكون الألم باعثاً على الصدوف عن العمل ، لذلك ينبغى أن تكون العزيمة التى تبدأ بها شديدة قوية ، حتى تحملك على جناحها زمناً طويلا تتكون فى خلاله العادة .

### ٣- لا تتمهل ولا تسوف :

متى اقتنعت بصحة الفكرة وعزمت عليها فتوكل ، ولاتؤجل عمل لليوم إلى ألفد ، إذ أن الإمهال والتسويف يضعفان من حد العزية الأولى التي ستبدأ بها ، فلا تجد بعد ذلك دافعاً قرياً يحملك على تكوين العادة .

## ٤- احذر الشذوذ ولو مرة وأحدة :

إذا وصلت إلى تكوين العادة الجديدة ، فإنه ينبغى أن تسير عليها دون أن تشذ عن النظام الذى تتيعه ولو مرة واحدة ، لأن هذه المرة الواحدة التى تستثنيها من نظام العادة تهدم جزماً كبيراً عما تعبت فى بنائه .

# ٥- إعمل يومياً عملاً حسنا:

وقائدة هذا هو قرين الإرادة حتى تصبح قوية ، فتستطيع بإرادتك أن تبنى ماتشاء من عادات ، نعليك أن تقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية ربع ساعة كل حياح ، أو أن تقرأ في كتاب منيد كل يوم ساعة معينة ، يحكى أن الفيلسوف " كانت " الألماني كان يخرج من منزله كل يوم بعد الأصيل في ساعة معينة للتريض ، حتى إن كل من عرف كان يخبط ساعته وقت خروجه ، وذلك لدقته الشديدة .

\*\*\*

## كيف نهزم أعداءك؟

ب سر في حياتك بنلسفة واضحة المعالم ذات ميادئ واسخة والتجعل حياتك
 معلقة على رحمة العلاقات ببعض الأفراد

٧ - الاغترض أن الناس ملاتكة الإيغطائون ، بل توقع كل شر من الناس كما تتوقع منهم كل الخير . وهذا الايمنى أن تتشكك في نيات الآخرين ، بل معناه عدم تقسيم الناس إلى قتين الاتناخل فيما بينهم . إن الناس جميعاً فقة واحدة يتدرجون في الميل نحر الخير ونحو الشر . بهذه النظرة تعامل مع غيرك وخذ الموقف الذي يسمح لك بأن تضم أغلب الناس إلى صفك . ولقد صدق الفاروق عمر بن الخطاب حين قال : "احترسوا من الناس بسوء الظن " ، ولقد عبر الشاعر عن هذا المعنى أيضاً حين قال :

احذر عنوك مرة واحذر صديقك ألف مرة فارغا انقلب الصديق فكان أعلم بالمضرة

٣ - احدًر من أرائك الذين يكتون لك العداء ولكتهم يبدون لك الحب والاحترام .
 واتك لتستطيع التمييز بين الصديق الحقيقي وبإن من يتظاهر بالصداقة على غير

أساس ، في ضوء البساطة في التعامل أو التصنع ، فعدوك الذي يتظاهر لك بالحب تجدد يبالغ في ذلك الحب ويتصنع الود معك . وكل ماهو متكلف زائف بالتالى ، فهو ينطبق عليه المثل الشعبي الذي يقولًا " في الوش مرايا وفي القفا سلايا " .

4 - احتفظ بأسرارك الشخصية لنفسك . ولاتبح لغيرك إلا عا تريد انتقاله عن طريقه إلى الآخرين . تأكد أن كل ماتقوله قابل للانتقال ، ولاتصدق مايقال لك من أن أسرارك سوف تظل في طي الكتمان ، كل ماتريد كتمانه كتم عليه ولاتبح به لسواك . ولقد صدق الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال : " استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان ، فإن كل ذي نعمة محسود " .

٥ - لاتوسع دائرة الصداقة . ذلك أن كثرة الاصدقاء معناها تقسيم نفسك واهتمامك ووقتك على كثير من الناس . وهذا طبعاً لاعنع من كثرة المعارف ومن التفاعل مع الكثير من الناس في شتى المجالات .

٦ ~ املاً حياتك بما يشغلك ويجعلك في غنى عن التعلق بالناس . إن كثيراً من الناس يجدون أن حياتهم فارغة وأنهم بحاجة ماسة إلى الآخرين يملأون حياتهم بما يقولونه من أحاديث .

 خبنب القيل والقال واغتياب الآخرين مهما قيل أمامك عنهم ومهما استدرجك المتحدث وأغراك بذلك.

٨ - لاتكثر من الزيارات لأتها مجلبة للقبل والقال واعلم أن الناس يفضلون قضاء
 الوقت قيما هو أهم من الطعن في الناس من وراء ظهورهم . وفي زياراتك القليلة
 لاتستعرض ماعندك من اسرار ولاتظل مدة الزيارة .

٩ - تجنب " الشلل " واعلم أن تلك الشلل تؤدى في النهاية إلى نكبات كثيرة . واعلم أن توقيع العقوبات في كثير من الخالات يصيب " الشلة " بكاملها دون استثناء أي فرد منها . ولقد صدن الامام على رضى الله عنه حين قال :

ارسم لنفسك أهدافاً سامية واسع لتحقيقها . إن ماتحرزه من نجاح لخططك
 البناء كفيل بهدم أسوار أعدائك دون بذل أي جهد عدائي من جانبك .

١١ - كن قوى الحجة فيما يعن لك من أفكار . لاتقف صامتاً أمام حجج غيرك .
 ولكن إذا وجدت أن من بناقشك يتعمد اللف والدوران إذن وفر جهدك وحاول تجنب محلمه .

۱۲ – الاتتهور بالعدوان وخذ عدوك باللين كلما أمكن ذلك . اعلم أن الحزم مع العدو والتلويع له بقرتك أفضل من مناصبته العداء والدخول في معركه الاتعرف مغيتها

۱۳ – اكسب الرأى العام من حولك ، وكون لنفسك شعبية بغير اندماج في " شلة" وسر باستقامة في حياتك والاتسلك مع الأشرار ولاتتعاون معهم في المعاصى ، فالمثل يقول " امش عدل بحتار عدوك فيك " ..

۱٤ – لاتظل مدة الخصومة مع غيرك بقدر إمكانك . وكن مستعداً لعمل تنازلات في سبيل بدء صفحة جديدة واعلم أن كسبك لعدر أفضل من صنع صداقة جديدة .

كيث تقوى دَأَكْرَتَكَ؟

إن الذاكرة للكاتن البشرى أشبه بالأرشيف للمؤسسة .. وليس المهم فى الأرشيف حفظ الرثائق والمستندات فقط ، فذلك أمر لا يحتاج إلى مهارة كبيرة ، بل المهم هو ترتبب تلك الستندات والرثائق وتصنيفها بحيث يمكن استخراج كل منها عند الحاجة يسرعة ! وتبدو أهمية الذاكرة كلما احتاج صاحبها إلى تذكر شئ مضى ، فهذا التذكر بشابة استخراج الرثيقة المحفوظة من الأرشيف . وكلما كان ترتيب محفوظات الذاكرة دقيقاً سليماً ، سهل العثور بسرعة على الشئ المطلب ولم يقع في خطأ . والمشاهد أن المغالبية العظمى من الفاشلين يرجع قشلهم إلى خذلان ذاكرتهم لهم في أعمالهم ، ولذلك انعقد الإجماع على أن تدريب الذاكرة هو المرحلة الأولى من النجاح .

وأول مشكلة تواجهنا في تدريب اللاكرة أن نجعل الرسائل الحسية واضحة دقيقة في الذهن بقدر المستطاع ، لأن الغموض يجعلها تختلط بسائر مافي ذهننا من الماني وتضيع في الزحام ، كما تضيع حلقات الدخان في الهزاء 1 .. ومعنى هذا أن الانتباه أو الاهتمام يختلف من حيث مصدره والظروف المحيطة به ، فمنه العفوى الذي يأتي من تلقاء نفسه ومنه الارادي الذي لايأتي الا إذا أردناه .

ونحن عادة ننتيه كل الانتباه لما يسرنا أو يهمنا من الأشياء . فأما غير ذلك من الأمور فقلما نلقى إليها بالنا ، إلا إذا قصدنا ذلك واجتهدنا فيه ! ولهذا تمتمد وسائل التربية الحديثة على عنصر التشويق كى تبدو المعلومات جذابة مثيرة لاهتمام الطفل فيعيها ويتذكرها من غير عناء . غير أن أمور الحياة العملية أكثرها لايريق لأهوائنا . ولهذا كانت الأهمية الكبيرة للارادة ، إذ هي التي تحرك آلة العقل وتشغلها بموضوع معين ، ولاتزال تحركها صاعدة بها من درجة الصفر حتى تصل إلى أقصى قوتها !

والخطوة التالية لدقة الإدراك الحسى هي التكرار . وليس معنى ذلك تكرار الحادثة ذاتها ، بل تكرارها المفيلة قبل أن يكون التسجيل الأول قد محى أو ذهبت جدته . ولكن كيف لنا أن تتفرغ للتكرار بهذه الطريقة ؟ إن الوسيلة الوحيدة لذلك أن نتخير للتكرار أوقات القراغ والحلاة . ومن الثابت أن أحسن الأوقات لتثبيت أفكار معينة في الذهن هو الوقت الذي يسبق النوم مياشرة ونحن في قراشنا ليلاً . وعلة ذلك أن المعتمل للنوم بالليل ، بل يقوم بنشاط خاص به من غير أن تشعر .

وقد يعترض على هذه الطريقة يزعم أن ذلك سوف يجعلنا نكلس همومنا في فراشنا بدلاً من أن نلقيها عن كواهلنا ليجدد النوم تشاطنا وراحتنا . والرد على ذلك أن المرادث التي تقع لنا بالنهار يتناولها العقل وتحن نيام ، سواء أردنا أم لم نرد ، فيهيد ترتيبها في هدوء ، ويوازن بينها ويهضمها . ومن الملاحظ أن همومنا المبالغ فيها تنقد ضخامتها متى استغرفنا في النوم ، فنصحو في اليوم التالي لنجدها قد انكمشت وأوتدت إلى حجم أكثر تناسياً مع الواقع . وهذا من قمل العقل الباطن وتحن نيام ا .

ومن المم أيضاً أن تحاول ربط المعلومات الجديدة بمعلوماتنا السابقة ، بحيث تغدو حلقة من سلسلة ، فإذا جذبنا الحلقات القديمة خرجت لنا الحلقة الجديدة معها . وذلك لأن المعلومات المتعزلة القائمة بنفسها ، يسهل جداً نسيانها ؛

\*\*\*

# كُيْفٍ تَعْمِنِ النَّفُوقِ في الامتحان؟

١- ثق أن ما تتعلمه لن تنساه!

تذكر أن الامتحان هو شيء عادى بالنسبه لك لقد سبق أن اجتزته مرات عديدة ومع ذلك فإن هناك بعض الطلبة يشتكون من أنهم يستذكرون جيدا ومع هذا يخيل إليهم أنهم نسوا كل شيء ولكن يجب أن نطمئن هؤلاء الطلبة فالأمر لا يخرج عن كونه عدم ثقة بالنفس وطمع ! فالطالب يريد أن يسمى كلمة طوال الوقت يسترجع مأته صفحة في ثانية واحدة ولا يريد أن ينسى كلمة طوال الوقت ، فإذا نسى أي جزء وهذا طبيعى ، هاله الامر وجاء يشكو من النسيان إن النسيان خيقة هامة ، ولكن شيئا عا تتعلمه لا يختفى من ذاكرتنا أبدا كل ما هنالك أنه يبتعد عن متناول وعينا ويستعصى أحيانا على استدعائنا له

### ٢- المخ والجهد وصعوبة التذكر:

قد نجد بعض الطلبة يقول: أمهلنى حتى أتذكر .. إنى أستطيع تصور النص لقد كان فى رأس الصفحة التى إلى اليمين ، وأذكر أنه توجد علامة بالرصاص تحت سطوره أو يقول البعض الآخر لقد كنت على وشك أن أكتب الإجابة فى أثناء تأدية الامتحان ولكننى لم أستطم تذكرها

لكن علينا أن نعلم جيدا أن مغ الانسان عضو كغيره من الاعضاء يؤدى وظيفته بدرجات مختلفة من الجودة والرداء تبعا لدرجة تمين العضو كما أن قوة الذاكرة تتوقف على حالة المغ ، المغ المجهد ليس له قدرة على الاستيعاب مثل المخ الذي يؤدى عمله بصورة طبيعية ويتوقف تذكر الأمور قبل كل شيء على حصول المغ على الغذاء المناسب.

#### ٣- قواعد تساعدك على تذكر ما درست!

- عليك أولا أن تبتعد عن أسباب التشتت سواء كانت خارجية مثل صوت مذياع مرتفع أو داخليه مثل التفكير في حادث مؤلم.
- حدد هدفك من الاستذكار ، هل هو معرفة أبعاد موضوع معين أو
   مراجعة درس بذاته .
- حاول أن تفهم ما تريد استيعابه وإذا كان الموضوع متشعبا فاربط بين أجزائه .
  - اذا ما انتهيت من حفظ مرضوع سمعه لنفسك ثم ثبت ما حفظته
- كل الاوقات تصلح للحفظ لكن أفضلها ما تحس فيه بالحماس والهدوء الداخلي وقد تكون المراجعة الصباحية لما استوعبته في الأمس القريب عاملا مساعدا على تثبيت المادة .

 يجب أن يكون استيعابك للموضوع ككل أولا ، ثم تجزئه وتربط بينه فعليك بالمواجعه بين الحين والحين .

٤- طريقة SQ3R للتفوق:

هذه الطريقة هى اختصار لخمس كلمات وهى السؤال Question - المسنح Survey ثم ثلاث كلمات تبدأ بحرف الـ R وهى

المراجعة Review - التسميع Recite - القراءة Read

وهذه الكلمات الخمس تمثل المراحل الخمس التاليه :

المرحلة الأولى: المسح

تبين من الدراسات المعملية أن الناس يحسنون فهم المادة الشفوية المركبة إذا كانت لديهم فكرة مسيقة عن طبيعتها فإذا أردت أن تأخذ فكرة من الموضوع، اقرأ المقدمة أو الملخص.

المرحلة الثانية: السؤال

إن الناس تتذكر المادة بطريقة أفضل إذا توقفت الإلقاء الأسئلة والاجابة عليها فهذا يعمل على تركيز الانتباء وإثاره الرغبة في الطالب في التعامل العميق مع المادة

الرحلة الثالثة: القراءة

رِحِنَ المُهم جَبِدَ أَنْ تَقرأُ بَعِناية وَأَنْ تَعَوقف خَطَة لِتسأَل سؤالا وتجيب عليه المرحلة الرابعة: التسميع:

يعدقراً عدَّكُل جزء من أجزاء النص فإنه من المفيد أن تسترجع بصوت عال

## أو أن تدون النقاط الهامة ،

#### الرحلة الخامسة: المراجعة

بعد قراءة وتسميع الاجزاء الهامة عليك براجعة الفصل كله إذ إعادة القراء مفيد لإنعاش الذاكرة وللتأكد من عدم نسيان أي شيء هام .

#### ٥- أهمية الصحة البدنية والعقلية:

إن عمل الذاكرة ومقدرتها يتوقفان قبل كل شيء على الصحة البدنية والعقلية ، وليس علينا الا أن نتذكر تلك الامتحانات التي يرجع الرسوب فيها الى ما كان الطالب يعانيه من حالة وإرهاق وغير ذلك ، لقد كان يحفظ المادة التي درسها على أطراف أصابعه ، ولكن ازاء رهبة الامتحان يمتلكه الحوف ويعمل الانفعال عمله وتصبح الذاكرة ثقبا اسود لا يخرج منه أي شيء لذلك يجب أن تبعد عن نفسك كل خوف وقلق وإنفعال ، أد فقط ما عليك من واجبات وتوكل على الله الذي يكافيء كل مجتهد .

#### ٦-- الغذاء الصحى والدراسة:

يجب على كل طالب أن يهتم بغذائه في أثناء الدراسة ، فالغذاء الصحى هو وقود العقل الذي لابد منه راع أن يشتمل غذاؤك على قدر من الكالسيوم والفوسفور الموجودين في اللبن الحليب والجبن والسمك والبيض وأيضا على عنصر الماغنسيوم المرجود في الخيز الاسمر والملح والفواكه المخشن والحضروات والفواكه ، لا تكثر من اللحوم الدهنية والسكر والفواكه المحمضية وفي المساء لا تتناول واجبات ثقيلة ، وتجنب أكل الملحوم والبطاطا في العشاء وابتعد عن المنبهات .

### ٧- الاهتمام بالرياضة:

وإلى جانب الاهتمام بالغذاء فعليك أن تهتم بالرياضة يمكنك

نوع من الرياضة تفضله في أوقات فراغك أو على الاقل محارسة المشي .

#### ٨- ثقة .. هدوء .. اطمئنان

عزيزى الطالب .. ليس المهم أن تحشر المعلومات فى عقلك بل المهم أن تفهم وتركز وتنظم وتربط بين المعلومات ولا تجهد نفسك فوق طاقتها وخذ فترات كافية من الراحة وعندما يحين موعد الامتحان كن واثقا من نفسك هادىء النفس مطمئن البال ، فإن هذا سوف يساعدك على تذكر المعلومات بسهولة ، جهز أدواتك ومعداتك وملابسك واذهب الى مقر الامتحان قبل الموعد بفترة كافية ، وثن أن الله لن يضيع تعبك ومجهودك خلال العام .

\*\*\*

#### حيف تتعلم اللباقة وفن الحديث.

عا لاشك فيه أن اللغة ومسترى رقيها وغوها عند الشخص دلالة على مستوى غوه المقلى . فالشخص الذكى هو ذلك الشخص المتمتع بعوفة لغوية واسعة من حيث المفردات والاستختاجيات ، وهو ذلك الذي يستطيع تخير المناسب من الكلام في كل مزقف . فهر الشخصي الذي يجيد تطبيق مبدأ " لكل مقام مقال " .

ولكى يكون الشخص المتجدث لبقاً يجب أن يفهم مايقرله فهما جبداً . فهو لايسون الكلام على عواهنه ولايذكر شيئاً كحقيقة إلا إذا كان موقتاً بصحتها . إنك عندما تكتشف أن المتكلم بناقض نفسه أو أنه لايفهم أو يدرك مايقوله فهما وإدراكا واعياً مدققاً برفائك سرعان ماتفقد ثقتك فيه وتأخذ في الاتصراف عنه أو قد تجامله بالتغالل بالاعتمام بما يقوله تأدباً منك فحسب .

والمتحدث اللبق الألقاطع غيره من المتحدثين وإغا ينتظر حتى يصل غيره إلى نهاية مراده من الكلام ثم يبدأ هو في التعبير عن خلجاته وأفكاره . ولاتعتقد أنك تفهم مالايستطيع غيرك فهمه ، ولاتتعجل في عرض طرائفك وحججك وآرائك . إنك ستأخذ حظك من اليكلام قطعاً . وحتى إذا لم تنل حظك فى هذه الجلسة أو فى تلك الزيارة . فلسوف تنال حظك فى جلسة أو زيارة قادمة .

والمتحدث اللبق الايعرف المقدمات والحراش وبين قوسين قيما يقول . إنه ذلك الشخص الذي يستخدم الأسلوب المباشر . ولكن هذا الايعنى أن الشخص بأخذ في التكلف فيستعين بالأسلوب المنطقى الذي الايعرف الطلاوة والجمال . إن العكس هو الصحيح . ذلك أن المتحدث اللبق يستطيع استشفاف مواطن اهتمام المستمعين فيأخذ في التركيز عليها ، بينما هو يعزف عن الجوانب التي يجدهم لا يهتمون بها ولايفهمونها .

والمتحدث اللبق يتجنب اللوازم فيما يسوقه من كلام . واللازمة قد تكون كلمة أو إشارة أو حركة تتكور بمناسبة وبغير مناسبة في حديث الشخص . فتجد بعض الناس يستخدمون كلمة " مثلاً " أو " خذ بالك معايا " وذلك بين كل جملة وأخرى ، أو يطون شفاههم أو يهزون أحد أكتافهم أو يحركون أيدبهم بطريقة رتيبة منفرة أو بهزون أرجلهم بطريقة معينة وما إلى ذلك من لوازم تسيطر عليهم ولايسيطرون عليها .

ويجب على كل شخص أن يعلم أن الذى يتحدث إليه يكتشف عدم انتباهد أو عدم قهمه أو عدم متابعته لكلامه وأنه يستاء جداً من ذلك . إن بعض النابر يكل أسف الايستمعون إلى مايقال لهم يقدر " سرحانهم " فن إعداد ماسيةولوئد في أول فرصة يستطيعون اقتناصها لمقاطعة المتكلم . إن هؤلاء الناس لن يتعلموا فن الإنصات بل إن قدراتهم على الاتصال بالناس سوف تظل ضعيفة ، وسوف يستمر الناس فن تجنب إن قدراتهم على الاتصال بالناس سوف تظل ضعيفة ، وسوف يستمر الناس فن تجنب لقائهم وتوجيد الحديث إلى غيرهم إذا جمعهم وإياهم مجلس واجد

وفى النهاية نقول لك لاتحاول أن تستأثر بأحاديث للجلس ، وألاتترك لفيرك فرصة إدارة دفة الكلام وفرصة التعبير عن وأيه .. فإذا قلكتك نشوة الكلام فتذكر أن المتحدث يعطى، والمستمع بأخذ .. وأنك إذا أعطيت باستمرار أفلست فإذا تحدثت .. فاستمع . وخل من المتحدثين ما تستطيع أخذه من حكمة أو معرفة . فإن إصفا مك لهم يمنحك صفاقتهم ، ولقد صدق القائل حين قال : القارئ كالحالب ، والسامع كالشارب؟؟

### لماذا يصاب بعين الشباب - بعقدة الفشل - وكيف يتغليون على هذه المكلة؟

لا أحد يتشكك فى أن حياة الشباب مليئة بالمشكلات فشباب هذا الجيل نحيط به الشاكل من كل جانب من جواب الحياة اليومية وهو واقف أمام هذه المشاكل لا حول له ولا قوة فالمجتمع الآن أصبح مجتمعا معقدا والحياة فيه صعبة والشاب لا يستطبع تحقيق أحلامه بصورة سهلة كما يتصور بعض الشباب ويرتبط الفشل والنجاح بالنسبة للشباب يدرجة الطموح عنده

والجانب الاقتصادى داخل المجتمع له دوره الهام ويمثل الظروف الخارجة عن إرادة الشباب وهي ظروف تسبب الكثير من تجارب الفشل المتكررة -لأن طموحات وأحلام الشباب المثالية - غالبا- ما تصدم في الممارسة العملية بعشرات من المصاعب والمعرقات .

والشاب الناجح هو الذي يتخذ من فشله في بعض مواقف الحياة وسيلة ودافعا لتعقيق النجاح أى أنه يجب أن يكون القشل هو أول خطوة في طريق النجاح والتفوق ولقد قيل - بحق - لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس".

والشاب إذا تعرض لتجارب الفشل واستطاع أن يصب ويتخطاها فإنه يرتفع بنفسه وقدراعه ويصبح قريبا عن تحقيق أحلامه ، ولكنه إذا تراجع وإنظرى واستسلم فسوف تكون النهاية بالنسبة له فالفشل يعتبر كالمصل الواتى الذي ينح الشاب مناعة طبيعية ضد أي تجارب فاشلة أخرى .

إذاحاول الشباب مغرفة أنفسهم عليهم أن يؤكدوا أنهم أقوياء بالفعل وأن

فشلهم لم يكن إلا لأنهم لم يبذلوا الجهد الكافى ولم يخططوا كما يتبغى . لأن البكاء على اطلال الماضى وذكريات الفشل المررة لن تصنع النجاح .

الذى يصنع النجاح هو التحدى والاصرار والذين يستسلمون للفشل من أول التجرية ولا يمتلكون الذخيرة القوية في نفوسهم لا يمتلكون الإيمان بالله ويقدراتهم.

إن الانسان فى النهاية عبارة عن مجموعات خبرات من الفشل والنجاح وتجارب الفشل تبقى ملتصقة بالذهن ويجب أن تدفعنا إلى الامام فالنجاح السهل ليس له أي طعم والفشل ليس نهاية الننبا ابدأ حياتك وستعرف كم هو رائع مذاق النجاح الذى حققته بصبرك وإرادتك ولم يأتك على طبق من ذهب

لماذا يلجه بعض الشباب إلى العنف فى التعامل مع الآراء والاتفكار والمُتمع؟

« العنف » كلمة تسمعها تتردد كثيراً هذه الأيام .. غعلما علينون أن الإسلام لا يقره ... وأساتذه السياسة والاجتماع ينبهون إلى أسبابه وأخطاره .. وأطباء النفس يحذرون من عاقبته وكوارثه . والاسلام وكذلك كل دين بل وكل فكرة لا يمكن للقائمين عليها أن يدعوا الناس إليها عن طريق القوة والغلظة المنفرة ... لذلك حرص الإسلام وحرص الرسول في حياته على أن يدخل إلى قلوب الناس عن طريق الدعوة اللينة ، ولقد سجل الله لرسوله الكريم أنه كان لين الكلمة ، هادئها بعيداً عن كل غلظة وقسوة أو كلمة خشنة .. وأنه بذلك قد جمع الناس حوله .. قال تعالى « وَلَوْ كُنتَ فَظًا

غَلِيظَ الْفَلْبِ لَانْفَضُواْ مِنْ حَوْلِكُ » . آية ١٥٩ - آل عمران -

نفس الشيء نجده في قصة موسى عليه السلام عندما أرسله الله إلى

فرعون ومعه أخوه هارون فقال لهما « اَذْ هَبَآ إِلَى فَرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَيْ ﴿ فَهُولًا لَهُ اللّهِ عِماءِ فَرَلًا لَيْ اللّهُ اللّهِ عِماءِ أَدِب الله عَوْدُ إِلَى الله وإلى أى مبدأ .. قال « إنه طغى » قبل أن يقول أدب اللهعوة إلى الله وإلى أى مبدأ .. قال « إنه طغى » قبل أن يقول « ققولا له قولا لبنا » أوساهما أن يقابلا طفيانه بالكلمة اللبنة ... « لعله يتذكر أو يخشى » أى يتعظ ويستجيب .. فالكلمة اللبنة الهادئة هي الطريق دائماً إلى الإقناع ... ولذلك نجد الله يعلم رسوله فيقول له « اَدْعُ إِلَى سَبِلِ رَبِّكَ بِالْمُحْتَمَةُ وَالْمُوعِظَةُ الْحُسَنَةُ » آية ١٢٥ - النحل - المحكمة معناها سلوك السبيل النافذ إلى قلوب الناس ، والموعظة الحسنة تأتى بعد هذا الأدب في الأسلوب .. رب كلمة كسرت أنف الجبار ، ورب كلمة أثارت غضب الحليم .

وار عقل الشباب الذين يلجأون إلى العنف لتركوه ... لأنهم حين يسلكون طريقه إقا يعملون ضد ما يقولون . إن هؤلاء الشباب تجدهم - دائماً - يتكتون على حديث رسول الله و من رأى متكم منكراً فليفيره » دائماً - يتكتون على حديث رسول الله و من رأى متكم منكراً فليفيره في التمريج انتهاجهم العنف. إن هذا الحديث قد قاله الرسول وحفظه المسلمون ، وهف العملية والحكم ، ولم تر عالماً ولا إماماً من أثمة اللين في الأمة الإسلامية عن أولها إلى أخرها اعتمد عليه ليباش تغيير المتكر بنفسه لأثم لو تركنا الأمر على ما فهمه هؤلاء لاتفتح الباب أمام فوضى هائلة ، ولهاج التاس يعطهم على يعض ، ولما كان هناك معنى لوجود الحياة ولا لوجود القانون .

ولقد كان الاثمة السابقون بوازنون بين تغيير المنكر وما يترتب على هذا التغيير من قوائد أو مضار فإذا وجدوا أن تغيير المنكر باليد تنتج عنه مضار أكثر للغرد أو للمجتمع تركوه للحاكم وقاموا بارشاده إلى هذا الشيء

المنكر جدره ها بتغييره ، أو يتحمل المسئوليه عن ذلك أمام الله .

كيف يكر إذن أن نحمى الشباب من السقوط فى هاوية العنف؟ إن الاسرة عنيها معول كبير فى ذلك لأنها هى الوغاء الذى يتلقى منه الشباب معتقداته الديبة وقيمه الأساسية ... لكن للأسف فإن بعض هذه القيم قد تردت وتدنت ... لقد كان السؤال الذى يوجهه الأب لابته بعد أدائه للامتحان قدياً هو : كيف كان شكل و الامتحان » ؟ وصادًا و عصلت فيه » كا واليوم تغير السؤال عند كثير من الأسر فأصبع كالآتى : كيف كان شكل و اللجنة » ؟ وهل استطعت أن تفش قيها ؟ ! وإذا جات الاجابة شكل و النبي من أولياء الأمور يلجأون إلى عض أولادهم على الغش : فاذا تنتظر من شباب هذه تربيتهم فى أسرهم إلا أن و يأخذوها بالذراع » كما نقول فى مستقبل حياتهم .

ويجب علينا بقدر ما ندعو الشباب إلى البعد عن العنف بقدر ما يجب أن نعمل يجهد أكبر للقضاء على السلبيات المجودة في المجتمع والتي تفرخ العنف لدى الشباب الكن الخطوة الهامة للنجاة من العنف أن يبتعد الشباب عن المتطرفين والمغالين ، وأن يسلكوا - دائما - الطريق الوسط الذي يسير عليه أغلب العلماء والعارفين بكتاب الله وسنه رسوله ، وألا يستمعوا إلى أولئك الذين أغلقوا النوافذ عليهم بحجة أن العلماء علماء حكومة وعلماء سلطة لأن العلماء عم العلماء، وإذا كان فيهم شيء فالأغلبية العظمى منهم والحد لله - يقولون كلمة الدين بين الناس.

من هو الشاب الذي يحظى بحب الناس؟

الصادق بسلوكه قبل لسانه:

الصدن سلوك وليس كلاما يقال أو أحكاما تصدر في ضوء شيء واجد

هو مطابقة الكلام المواقع بل الصدق هو صدق الشخصية الانسانية في تقديرها للموقف بأبعاده المتابينة وعلاقاته المشابكة والدقيقة ، بحيث نستطيع أن نقرر بأن هناك درجات للصدق زأن التاس يتمتعون بالقدرة على الصدق بقدر نجاحهم في اعمال ذكائهم في المواقف التي يوجدون بها ويقدر ما يستطيعون تقديد للمواقف من فكر ثاقب وإحساس وجداني دقيق وتعبيرات جسمية سديدة سواء بالايما عات أو بالكلمات المنطوقة أو المكتوبة أو بالتصرفات ومعنى هذا أن الصدق سلوك يؤدى بداخل الشخص وخارجه وإن الناس لا يحبون الشخص الصادق بلسانه فحسب بل يحسبون ويقدرون الشخص الصادة بلسانه فحسب بل يحسبون ويقدرون الشخص الصادة بالمات جميعا ،

## الذي بجمع بين صلابه المبدأ ومرونة الواقع:

لقد طالعتنا الصحف منذ فترة قصيرة بنياً شجار وقع بين أحد كبار رجال الشرطة وبين أحد الأطباء وكسر الطبيب قاعدة المرور فرغم وجود النور الأحر أمامه قاند مر بسيارته لا يلوي شيء ، أمره الضابط الكبير بالوقوف قلم ينفى عما عزم عليه وأسرع أكثر فأكثر فما كان من الضابط إلا أن أشهر عليه السلاح وقد تابع (لطبيب بسيارة الشرطة ، مجا اضطره للوقوف ووقعت الصراع بين صلابه المبدآ ومرونة الواقع .

أنه في أشد الحاجة إلى ثانية واحدة الموصول إلى المستشفى وذلك ينقل الدم الهدوان مثل جده الحالة الملحة تستحق كسر قاعدة المرور والخروج على أوامر رجال المرور مهما علت رتبتهم ومهما تكررت تحديراتهم عندئذ انبرى الضابط الكبير وقال للطبيب ولكن الميدأ الذي وضعناه للمرور أهم من الواقعة التي تذكرها ، وموت مريضك أهون في نظرى من تحطيم البدأ " وطبيعي أن هذا لم يقتع الطبيب وستطل قضية صلابة الميداً ومرونه الواقع موضع أخذ ورد إلى ما شاء الله .

والفارق الرئيسى بين المبدأ والواقع هو أن المبدأ ثابت والواقع متغير فالمبدأ يقول " لا تسرق مهما كانت الظروف لأن السرقة خطأ في كل مكان وفي كل زمان " ولكن الواقع يقول " اذا اضطررت الى السرقة حيث لا تجد سبيلا أمامك غيرها لكى تظل على قيد الحياة فليس من الخطأ إذن أن تسرق فإذا ألم بك ويعيالك الجوع وليس من سبيل أمامك إلى كسب رزقك بعرق جبيئك فلابأس من السرقة " وطبيعي أنك تجد صراعا بين المتحمسين للواقع ، وهكذا يقال بازاء جميع المترعات كالكذب والقتل وغيرهما

والسؤال هو هل يحب التاس أولئك الواقفين الى جانب المبادى، على طول الخط يغير هوادة ؟ أم أنهم يحبون أولئك الناس الواقفين بجانب الواقع دائما والواقع أن الناس لا يبدون إعجابهم بأولئك الذين يتمسكون بالمبادى، ولا يلبثون فى تطبيقها ونفس الشى، ينسحب بازاء أولئك الذين يأخذون بالمواقع لا يتسم بالثبات بل بالتقلب.

إذن ما السبيل إلى الطريق الصائب الذي يكن أن يضرب الانسان في أثره حتى يحظى يحب الناس ؟ الطريق الذي نراه هو بدل الجهد الستمر للترفيق بين صلابة المبدأ وبين مرونة الراقع فالإساس الذي يعب أن يوضع نصب العينين هو المبدأ ولكنه لبس مبدأ لا يأن تحت ضغط الراقم بل هو مبدأ يتسع لنسبة ممينة من الاستنت الت أي أنك ستترم بالجنع بين سبا والواقع بحيث تعطى الاولوزية للمبدأ لحتى الواقع لا ألفكس وإنت أذا سرت على هذا الدرب ، فانك المتضمن لنفسك حب الناس بلا محالة ، وهو أيضا حب مشفوع بالتقدير والاحترام لاتك ستكون راسخ البنيان من جهة ومونا ومتطورا من جهة أخرى .

#### المستثمر لوقته وإمكانياته:

لعلنا تتساءل عن سرحب الناس للشخص الذي يستثمر وقته وإمكانياته الواقع أن هناك زاوية مصلحية في ذلك الحب لا يمكن الاغضاء عنها فالناس يجرون وراء مصالحهم الحالية وأيضا وراء مصالحهم التي تقع في طي الغيب والشخص المستثمر لوقته وإمكانياته شخص نافع للناس وسيظل كذلك باستمرار

من هنا فإنهم يحبونه ويتمثل حبهم له في سعيهم للتعرف به واقامة علاقات مِعه وتوثيق الصداقة بينهم وبينه فهو مطلوب لقضاء حوائجهم وتمهيد الطريق أمامهم في الحباة لحل مشكلاتهم أو لتقديم وسائل النفع اليهم وإذا نعن أغضينا عن الجانب المصلحي في حب الناس للشخص المستثمر لوقته وإمكانياته فإنك تجد أن مثل ذلك الشخص يتمتع بقيمة ذاتية اذا ما تسناه عقياسٌ الأجفُّرة وْالالات فأنت إذا علمت أن احديُّ ألسياراتُ أو احدى الطائرات تتمتع بامكانية سرعة هائلة وأن إحدى الآلات ألها مزايا انتاجيه لا تتوافر لمثلها من الالات الأخرى فإنك تأخذ في اداء الاعجاب بتلك السيارة أو الطائرة أوالأله ، قد لا تقلم على شراء السيارة أو الطائرة أو الآلة ولكن لحرد علمك بأن تلك السيارة أو الطائرات أو الآلة تبز غيرها فإنك تعجب يها وتقدرها وأنت بننس النطق تبدى اعجابك بالشخص الذي يجيد استثمار وقته وتفتين امكانياته وابرازها الى حيز الوجود والناس كالالات والأجهزة فكما أن لكل آلة أو جهاز قدرة انتاجية معينة كذلك لكل شخص قدرة انتاجية معينة ، وكما نعجب بالالة أو الجهاز الذي له إمكانية انتاجية كبيرة كذا فإننا نعجب بالشخص الذى يستثمر وقته ويستخرج امكانياته

ويستغلها وبالتالى تكون لديه قدرة انتاجية استثمارية كبيرة .

الذي يخدم الآخرين ويذلل أمامهم الصعاب:

عا لا شك فيه أن الناس يهفون بقلوبهم إلى أولئك الاشخاص الذين يتأتى عن الاتصال بهم منفعة من نوع أو أخر من أنواع المنافغ ، سواء كانت منافع مادية محسوسة أم منافع معنوية غير محسوسة .

### الخالي من الانحرافات النفسية:

عتدما تلاحظ اعوجاجا في سلوك بعض من نقابلهم من أشخاص ، فإننا لا شك نصدر أحكاما على ذلك السلوك ، سواء كانت الأحكام التي نصدرها صريحة أم كانت مكتومة في ضمائرنا ذلك أن طبيعة الإنسان تحمله على تقييم ما يقع عليه بصره أو ما يصل إلى حسه أو أكثر من الحواس الخمس

فهناك بعض الشخصيات مثلا تسيطر عليها فكرة معينة مثل فكرة أن المرأة أصل الشرق الحياة وعلى أساس هذه الفكرة يبلور الشخص مفاهيمه ووجداته وعلاقاته الاجتماعية فلا يفكر الا في الموضوع ولا يتحدث الا فيه كما أنه يحاول تجنب النساء واذا اضطرالي التعامل مع احدى السيدات فإنه يحاول ايذاء مشاعرها بالكلمة الجارحة أو بالتصرف النابي.

من هو الشاب المكروة من الناس؟

الأتاني التمركز حول نفسه:

الواقع أن الانسان ليس كاتنا يسيطا ، بل هن كائن فيلسوف ، ذلك أن ما يعتمل بدخائليا وما يسيطن علينارمن عادات أو ما ناغله به من اتجاهات ، إلا يقتصر على نطاق السلوك يل يتعدى ذلك إلى حيز الفكر والاعتقاد ،

فنجد أن الأتاني لا يكتفى بأنانيته ، بل أنه يعمد الى تبريرها والدفاع عنها واذا كان الأناني من أصحاب الاقلام وعن لهم رأى فى الأخلاق والعلوم الانسانية ، فإنه يسارع إلى وضع النظريات التى تبرهن على أن الانانية خير من الغبرية ، وأن حب النفس خير من التضحية .

لكن الاشك فيه أن الاتائى - سواء كان أنانيا فى سلوكه فحسب أم كان كذلك فى سلوكه وفكره وفلسفته - فإنه لا يحظى بحب الآخرين له ، ذلك أن التاس كما سبق أن قلنا يهمهم أن يفيدوا من أفراد المجتمع . وكبف يمكهم أن يحبوا شخصا ضرب حول نفسه أستارا بينما هو يمد يده إلى الخارج من تلك الاستار يستلب ما فى الخارج ويدخله الى نطاقه بفير أن يصدر شبتا الى الخارج ، الواقع أن الناس يحبون الشخصية التى تأخذ و وعطى ، والتى تستطيع أن تنظر من زوايا الآخرين ولا تتقوقع على ذاتها بغير النظر إلى خارج نطاقها .

# منرق الأصدقاء وواضع بذور الشقاق:

بناك بعض الشخصيات يعز عليها أن يروا الناس من حولهم متقاربين متألفين ، هل يريدونهم متنابذين متفرقين فهم يجدون اللذة والسرور إذا ما لاحظوا أماوات الشقاق والانقسام والعداء وقد بدأت تلوح في أفق العلاقات بين الاصدقاء والاقرباء والزملاء فاذا هم لا يجدوا البشائر لما تصبو اليه نفرسهم بهم بأخذون في التخطيط يكل ما لديهم من طاقة ويكل ما أترا من مهارة لكي يهيئوا المتاخ المناسب لاكفهرار جو العلاقات بين المتحابين وانتشاء متاخ المودة بين الاحبة المؤتلفين

وليس من شك فى أن الكثير من المشتغلين بالسياسة وبخاصة فى البلاد التى تنتشر بها الأحراب السياسية يتعلمون هذا الفن الخسيس فيعمدون إلى الايقاع بين افراد الحزب العارض بشتى الطرق وبكل دهاء والواقع تاريخ السياسة مشحون بالقصص التى لعب فيها الخبثاء ادوارا خطيرة فى تقريق الأصدقاء ، بل أن التصارع على السلطة فى شتى أشكالها معفوف بذلك أيضا فهناك فئة المحترفين للتخطيط لاقساد العلاقات حتى يسقطوا اعدا هم يتقريق صفوفهم من الداخل فبدل أن يشنوا حربا ضد العدو فإنهم يعمدون الى وضع بذور الشقاق بين اقراد ذلك العدو أو بين فئاته فيشتعل المتنابذ أو حتى الحرب فى أرجائه وينتهى الامر بالضعف والهوان لذلك العدو فيتلقفونه لقمة سائفة بغير حرب وبغير جهد فى التغلب عليه ومثل لبنان والحرب الاهلية التى اشتعلت فيه ليس ببعيد .

الحقود الذي يعد خططاً لإيذاء غيره:

من الشخصيات التي لاتحظى يعب الناس بل تنصب اللعنات على رموسهم ولا يذكرون في مجلس الا بالشر ولا يقف العقلاء منهم الا موقفا متجنباسواء بقاطعتهم أم يتحاشى التعامل معهم أو التعامل معهم يحذر هي تلك الشخصيات المؤذية

ولقد يعمد الشخص المخطط لايذاء الأخرين الى ذلك الطريق الوخيم نتيجة لاحساسه الشديد بالظلم فالاب الذى يعمل موظفا ويحس بالظلم يقع عليه من رؤسائه يأخذ فى استخدام جميع أنواع الايذاء ضد ابنائه ويناته ، بل وضد زوجته وجيرانه بحجع منطقية متباينة ولكن الواقع ان الاثواب المنطقية التى يلبسها لايذائهم لا تنظلى على الناس المعطين به ، فهم يعلمون ما يلاقيه المسكين فى عمله من ظلم وقسوة يتعكس بالتالى على حياته العائلية وفى معاملته لذويه وجيرانه .

وقد يصدر الايدًاء عن احساس شديد بالتقص فالموظف الصغير يتربص يوجها ، القوم اذا ما وقعت مصالحهم تحت يديه للانتقام لنفسه منهم ذلك أنه يحس بالموارة لدى مقارنة وضعه بأوضاعهم ومقامه بقاماتهم وظروفهم التعسة بظروفهم السعيدة فيخرج من تلك المقارنات بقرار الانتقام في كل فرصة نواتيه .

ولقد ينصب انتقام مثل ذلك الشخص على الشخصيات المشابهة للشخص الذى أوقع الايناء عليه فإذا ما قابل شخصية بها بعض العناصر المشابهة كان يكون له شارب كشارية أو لحية كلحيته أو يكون لون العينين مشابها للون عينى الشخصية التى تسببت فى الاذية القديمة له فإنه يصب جام غضه عليها وببدأ فى الانتقام منها ظلما وبهتانا .

ولقد يقدم الشخص علي الانتقام من جميع الناس على السواء بسبب ظلم معين وقع عليه منذ مدة طويلة وقد ترسب في الشخصية و شكل (ميكانزما) انتقاميا بها حيث يصير الهدف الأساسي في الحياة هو الانتقام من جميع الناس أو عمن يتسنى الانتقام منهم والواقع أن اصطباغ حياة الشخص برمتها بتلك الصبغة الانتقامية لمما يجعل وسائل الاقتاع غير مجدية وبكون من الضروري الاستعانة بوسائل العلاج النفسي المعقدة لتحقيق الشفاء.

# مغتصب حقوق الآخرين:

من الناس من برغبون في الاستئثار بما يقع في أيدى الآخرين من خير المستثار به يعدم المستثار المستثار المستثار بأي شيء أو الاستثثار بأي شيء في علام المستثار بأي شيء فيحاولهم المستثار التي يتلكونها ، بل تبهرهم الأشياء والمستلكات التي تقع في حوزة غيرهم فهم يعتقون أن ما في أيدى غيرهم أفضل مما في أيديهم ، وإن كل ما يصل الى نطاقهم ينطلى بريقه ويفقد روعته وتذبل نظارته فهم يؤسنون يقيمة ما لدى الآخرين ويكفرون بقيمة ما لديهم مهما كالت المقيقة الموضوعية مخالفة أو مناقصة لذلك.

وهناك أنواع متباينة من الاشياء التى يقدم الشخص على اغتصابها فهناك الاشياء المادية مثل العقارات والسيارات والمنقولات الثمينة وهناك بعض الحقوق المعنوية ومثال ذلك انتحال وظيفة معبنة لأنفسهم لا يمتون إليها يأية صلة كان يدعى أحد الاشخاص أنه ضابط مباحث أو وكيل نيابة أو أحد الفنانين المشهورين بقصد الحصول على ميزات معينة أو لكى يلقى بالرعب أو بالاعجاب في قلوب الناس

وهناك نوع ثالث من اغتصاب الافكار وهذا يبدو فى التأليف والمكتشفات حيث يسرق المفكر أفكار غيره من المفكرين أو العالم أحد المكتشفات التى سبقه إليها غبره ثم يزعم للناس بأنه هو صاحب الفكرة أو أول من كشف النقاب عن الاختراع ، مع أنه فى الواقع يكون مغتصبا له وفى التاريخ الكثير من هذا النوع من الاغتصاب وهناك كثير من الاعمال العلمية والفنية والأدبية منتحلة حيث يعمد أحد المشاهير بتكليف بعض العاملين تحت إمرته بالبحث أو الترجمة أو بالعمل المقدى أو الادبى أو الفنى الى نفسه بغير حياء ، ولقد يعمد أحد صغار المؤلفين الى ترغيب أحد المشاهير بطبع اسمه على غلاف كتابه إلى جانب اسمه حتى يروج للكتاب وحتى يوافق الناشر علي نشره لائه يضمن التوزيع بهذه الطريقة التي لا تعدو فى الواقع أن تكون نشره لائه يضمن الكاتب الصغير وإن كان الاغتصاب يتم بموافقته أو حتى بالحاح من جانبه

المتغطرس الذي انتفخت أوداجه:

ثمة فرق أساسى بين المتكبر وبين المتغطرس فبينما نجد أن الشخص المتكبر يقول للآخرين " أنا أحسن منكم " فإننا نجد أن المتغطرس يقول لهم " أنتم جميعا تاقهون " قالكبرياء لا تعدو أن تكون إحساسا بالتعاظم وبأن

الشخص المتكبر أعظم شأنا من باقى الناس. أما الغطرسة فإنها تذهب الى خطوة أبعد من ذلك حيث يهاجم المتغطرس جميع من يقابلهم ويتهمهم بأتهم تافهون ويتعبير أخر فان الكبرياء ليست عدوانية ، أما الغطرسة فإنها اتجاء هدمى بازاء الآخرين واذا كان المتكبر يستهدف المقارنة بينه وبين الآخرين فإن المتغطرس يعمد بعد عقد المقارنة الى تناول المعول ليهدم الآخرين وذلك بإعلان الحرب عليهم وإتهامهم بعدم استحقاق البقاء وأن الاجدر بهم أن يتلاشوا من الوجود .

ومن الطبيعي أن يعمد المتغطرس الى التقليل من شأن الامكانيات الشخصية والقدرات الذاتية التى يحوزها الآخرون ، فالجميع فى نظره أغبياء ولم تهيهم السماء أية مواهب فهم فقراء فى القدرات وقد حرموا نعمة الذكاء التى وهبها هو ولذا فلايد لهم من استذلال أنفسهم له ولا يدلهم أن يستشيروه فى كل صغيره قبل الاقدام على اتخاذ أى قرار فى شئونهم الخاصة إنه يعتقد فى نفس الوقت أن الأخرين خالون من أية ميزات مما أتيح له ، فطالما أنهم فى الحضيض وهو متربع فى سماء عظمته فلايد لهم إذن من المخضوع ولايد له هو من السيطرة والسيادة المطلقة واستذلال العباد.

## عزيزي الشاب كيف تواجه النقد الموجه اليك بطريقة بناءة؟

- إذا كان النقد يحمل مواجهتك بخطأ ارتكبته بالفعل فلا تتردد فى
   الاعتراف الصادق . . ثم حاول تصحيح الخطأ .
- اذا كان النقد ظالما .. فلا تتردد في النشاع عن نفسك بهدوء رثقة مع الاعتدار للطرف الاخر عما اثاره بدون قصد منك عا يجعله يخجل من نفسه أو من نفسها .

- لا تحاول تصعيد الموقف بالبكاء أو بالهزوب .. فرعا لا تستطيع الهروب أو البكاء في الموقف التالي .
- لا تحاول الدفاع عن نفسك وأنت غاضب مما يجعلك تتدفع لإنساد الموقف وجعله أسوأ .. حاول الانتظار حتى ينتهى يخار الغضب من صدر الطرف الآخر ثم تولى الرد في هدوء.
- وأخيرا تذكر أنه من المستحيل أن نعيش عياتنا بدون أخطاء أو بدون إثارة بعض من نتعامل معهم .. ولكن المهم الا تحاول تعبد الاساء فهذا شيء بشع .. ويجعلك هدفا سهلا لنقد الآخرين .

تم يحمد الله

#### المراجع

كتاب - كيف تتعامل مع غيسرك؟ للأستساد: يوسف ميخسائيل أسعسد ص ١٣٢.

كتاب - كيف تتعامل مع الناس تأليف: أدمون بوليز وكورد يليا كيلى ص ١٤٤.

كتاب - كيف تبحث عن عمل تأليف ميتشل دريس تقديم د. عبد العزيز الترصى ص ٨١.

كتاب - منهج التربية الاسلامية - الجزء الثانى للأستساذ: محمد قطب ص ٣٢٥.

مجلة - نصف الدنيا - عدد ١٨ مارس ١٩٩٠ ص ٦٤.

كتاب - عش سليماً بغير مرض - ص ٣٥ للدكتور: إبراهيم فهيم.

ـ مرضة علم النفس - تأليف الدكتور أحمــد فؤاد الأهــواني -

-- ص - ٥

كتاب - كيف تتعامل مع غيرك؟ للأستاذ: يوسف ميخائيل أسعد ص ٨٤. كتاب - المراهق المصرى للدكتور: صمونيل مقاريوس ص ٨٢٥.

من هدية مجلة نصف الدنيا "أعرف نفسك" العدد ٨ ابريل سنة - ١٩٩٠ للدكتور: فيرنون كولمان - الباحث النفسي البريطاني. كتاب - الذوق دستور الأداب الأخلاقية ص ٤٥ للأستاذ ابراهيم الدودى. كتاب - عش سليماً يغير مرض ص ٤٠: للدكتور إبراهيم فهيم.

## الفهسرس

الصد	رد
	الموضوع
٣	
	الغضل الأول
٥	الصيانة
	الفصل الثانى
۱۷	الوظيلة
	الغصل الثالث
40	الحبوالزواج
	القصل الرابع
٤٥	الصحة النفسية للشباب
	الفصل الخامس
44	للثاب
	القصل انسادس
41	ميسائل النجاح والتغوق

## هذاالكتاب

هو دليل لكل شاب وفتاة وهم يسعون الى النجاح والتميز فى الحياة الدراسية والعملية والاجتماعية ويشتمل على :-

- التفوق والنجاح وأسبابهما .
- مواجهة المشكلات الدارسية .
- التغلب على الغضب والتوتر العصبى .
  - اختيار شريك الحياة .
- التفوق في الحياة العملية والاجتماعية .

مرابع المرابع المرابع

اسكتنرية ـ ٤ ش سعد زغلول ـ ت : ٨٧٨. القامرة ـ ٤٣ ب ش رمسيس ـ ت : ٢٦١١ الموزعون بالملكة العربية السعردية عكتبة دار الشعب ت: ۲۱۱۲۰۷ الرياض

